

Комитет образования  
администрации Балаковского муниципального района

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №26»  
г. Балаково Саратовской области  
(МАОУ СОШ №26)

«Согласовано»	«Утверждаю»
Заместитель руководителя по УВР МАОУ СОШ № 26 ____ / _____ /	Директор МАОУ СОШ № 26 ____ / Ильина В.В. /
«__» _____ 20__ г.	Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г.

Программа  
по внедрению  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» в МАОУ «СОШ №26»  
в 2015-2016 учебном году.

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № \_\_\_\_ от  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

2015 - 2016 учебный год

## Содержание.

1. Пояснительная записка.
2. Планируемые результаты внедрения нормативов ГТО.
3. Основной раздел.
4. Коррекционная работа.
5. Поощрения.

## 1. Пояснительная записка.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения были изданы: Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утверждены приказом Минспорта России № 575 от 08.07.2014 г.

В Саратовской области был разработан план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), приказ № 2939 от 24.11.2014 г.

Первый этап – организационно-экспериментальный (с 1 сентября 2014 года по декабрь 2015 года). В рамках этого этапа предусматривается апробация комплекса ГТО.

Второй этап (2016 год) – внедрение комплекса ГТО среди учащихся всех образовательных организаций.

Третий этап с 1 сентября 2017 г. – внедрение комплекса ГТО для всех категорий жителей Саратовской области.

В связи с региональным планом в МАОУ СОШ № 26 начинает реализовываться программа по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель

-формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, организации активного отдыха.

-популяризация ВФСК «ГТО»

Задачи

-увеличение количества детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом;

-пропаганда физической культуры и спорта как основного средства укрепления здоровья и физического развития детей;

-проведение спортивных мероприятий, соревнований, творческих конкурсов, направленных на формирование и пропаганду ЗОЖ.

-проведение мероприятий по продвижению ВФСК «ГТО» в школе;

?

## 2. Планируемые результаты внедрения нормативов ГТО.

-увеличение доли учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом,

-повышение уровня физической подготовленности

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний обучающихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий;
- повышению двигательной активности обучающихся посредством реализации физкультурно-оздоровительных мероприятий;
- рациональное использование свободного времени.

### 3. Основной раздел.

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО I СТУПЕНЬ (мальчики и девочки 6-8 лет) 1-2 класс Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, сек)	8,45	8,30	8,00	9,15	9,00	8,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 1 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	10	10	15	10	10	15
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	4	5	6	4	5	6

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

## II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в	9	12	16	5	7	12

	упоре лежа на полу (кол-во раз)						
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой	90





		времени	времени	времени	времени	времени	времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
-------	--------------------------------	-------------------------------------------

1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### IV СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 13-15 лет) (7-9 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п / п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		Золотой Знак
		Бронзовый знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	
		Обязательные испытания (тесты)					
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,55	9,30	9,00	12,10	11,40	11,00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол- во раз)	4	6	10	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол- во раз)	–	–	–	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5	Поднимание туловища из	30	36	47	25	30	40

	положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)						
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
	Испытания (тесты) по выбору						
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для	6	7	8	6	7	8

получения знака отличия Комплекса**							
-------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## V СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 16-17 лет) (10-11 класс)

Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9,20	8,50	7,50	11,50	11,20	9,50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
4.	Подтягивание из виса на высокой	8	10	13	–	–	–

	перекладине (кол-во раз)						
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз в 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+ 6	+ 8	+ 13	+ 7	+ 9	+ 16
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	–	–	–
	или весом 500 г (м)	–	–	–	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	25,40	25,00	23.40	–	–	–
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	–	–	–	Без учета времени	Без учета време ни	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	–	–	–
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета време ни	1.10
10.	Стрельба из пневматической	15	20	25	15	20	25

	винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)						
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8

\*Для бесснежных районов страны.

\*\*При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

### 1. Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, касается ее и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### 2. Бег на 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

### Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### 3. Смешанное передвижение.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности.

Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

Максимальное количество участников забега - 20 человек.

### 4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в секторе для горизонтальных прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
  - 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
  - 3) отталкивание ногами разновременно.
5. Прыжок в длину с разбега

Прыжок в длину с разбега выполняется в секторе для горизонтальных прыжков.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### 6. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
  - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
  - 4) разновременное сгибание рук.
7. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
  - 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
  - 3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;
  - 3) разновременное сгибание рук.
8. Рывок гири

Для тестирования используются гири массой 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения - 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных подъемов гири правой и левой рукой.

Соревнования проводятся на помосте или любой ровной площадке размером 2×2 м. Участник обязан выступать на соревнованиях в спортивной форме, позволяющей



судьям определять выпрямление работающей руки и разгибание ног в тазобедренных и коленных суставах.

Рывок гири выполняется в один прием, сначала одной рукой, затем без перерыва другой. Участник должен непрерывным движением поднимать гирю вверх до полного выпрямления руки и зафиксировать ее. Работающая рука, ноги и туловище при этом должны быть выпрямлены. Переход к выполнению упражнения другой рукой может быть сделан один раз. Для смены рук разрешено использовать дополнительные замахи.

Участник имеет право начинать упражнение с любой руки и переходить к выполнению упражнения второй рукой в любое время, отдыхать, держа гирю в верхнем, либо нижнем положении, не более 5 сек. Во время выполнения упражнения судья засчитывает каждый правильно выполненный подъем после фиксации гири не менее чем на 0,5 сек.

Запрещено:

1) использовать какие-либо приспособления, облегчающие подъем гири, в том числе гимнастические накладки;

2) использовать канифоль для подготовки ладоней;

3) оказывать себе помощь, опираясь свободной рукой на бедро или туловище;

4) постановка гири на голову, плечо, грудь, ногу или помост;

5) выход за пределы помоста.

Ошибки:

1) дожим гири;

2) касание свободной рукой ног, туловища, гири, работающей руки.

9. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или платформы высотой 5 см), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";

3) отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП;

4) одновременное разгибание рук.

10. Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мата, руки за головой, лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);

2) отсутствие касания лопатками мата;

3) пальцы разомкнуты "из замка";

4) смещение таза.

11. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 сек. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком -, ниже - знаком +.

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 сек.

12. Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

13. Метание спортивного снаряда на дальность

Метание спортивного снаряда (весом 150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом "из-за спины через плечо". Другие способы метания запрещены.

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Участники II - IV ступеней Комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V - VII ступеней Комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г (мужчины и женщины соответственно).

14. Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Разрешено стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец должен коснуться стенки бассейна какой-либо частью своего тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Запрещено:

- 1) идти по дну;
- 2) использовать для продвижения или сохранения плавучести разделители дорожек или подручные средства;

15. Бег на лыжах на 1, 2, 3, 5 км

Бег на лыжах проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Соревнования проводятся в закрытых от ветра местах в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в

общеобразовательных учреждениях (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10).

16. Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

17. Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия

Пулевая стрельба производится из пневматической винтовки или из электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу – 10 мин. Время на подготовку - 3 мин.

Стрельба из пневматической винтовки (ВП, типа ИЖ-38, ИЖ-60, МР-512, ИЖ-32, МР-532, MLG, DIANA) производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

Стрельба из электронного оружия производится из положения сидя или стоя с опорой локтями о стол или стойку на дистанцию 5 м (для III ступени), 10 м по мишени № 8.

18. Туристский поход с проверкой туристских навыков

Выполнение норм по туризму проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями. Для участников III, VIII - IX ступеней длина пешего перехода составляет 5 км, IV - V, VII ступеней - 10 км, VI ступени - 15 км.

В походе проверяются туристские знания и навыки: укладка рюкзака, ориентирование на местности по карте и компасу, установка палатки, разжигание костра, способы преодоления препятствий.

Примерный план мероприятий по внедрению  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» в МАОУ «СОШ №26»  
в 2015-2016 учебном году НОО

№п..	Название мероприятия	Ответственный	Дата проведения
1	Размещение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение уч-ся к выполнению нормативов ГТО	Воробьева И.В.	сентябрь
2	Классные часы «Мой друг - физическая культура», «Зачем мне ГТО?»	Воробьева И.В. Кл. руководители	сентябрь
3	Физкультминутки	Учителя предметники	В течение года
4	Разработка учащимися режима дня с учетом недельной двигательной активности	Родители	сентябрь
5	Посещение бассейна	Воробьева И.В. Кл. руководители	В течение года, по возможности
6	Соревнование «самый спортивный класс»	Воробьева И.В.	В течение года
7	Организация работы в школьных спортивных секциях:	Воробьева И.В.	В течение года

	«Физкультшоша», «Здоровячек».		
8	Конкурс рисунков «Летом я отдыхал активно!»	Воробьева И. В	сентябрь
9	Соревнование «День бегуна»( сдача нормативов ГТО)	Воробьева И. В	сентябрь
10	« Весёлые старты»	Воробьева И. В	октябрь
11	Спортивные мероприятия в дни каникул;	Воробьева И. В	Осенние каникулы
12	Соревнование «Пионербол» 4 классы	Воробьева И. В	ноябрь
13	«Самый сильный» (сдача нормативов ГТО)	Воробьева И. В	Ноябрь-декабрь
14	Бег на лыжах (при наличии инвентаря)	Воробьева И. В	Январь-февраль
15	Соревнования с военно-патриотическим направлением	Воробьева И. В	февраль
16	Соревнование «Пионербол» 3 классы		март
17	« Весёлые старты»	Воробьева И. В	апрель
18	День защиты детей (сдача нормативов ГТО)	Воробьева И. В	май
19	Подготовка к сдаче нормативов ГТО во время уроков	Воробьева И. В	В течение года

Примерный план мероприятий по внедрению  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» в МАОУ «СОШ №26»  
в 2015-2016 учебном году ООО.

№п.	Название мероприятия	Ответственный	Дата проведения
1	Размещение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение уч-ся к выполнению нормативов ГТО	Красильников В.П.	сентябрь
2	Классные часы «Зачем мне ГТО?»	Кл. руководители Красильников В.П.	сентябрь
3	Физкультминутки	Учителя предметники	В течение года
4	Разработка учащимися режима дня с учетом недельной двигательной активности	учащиеся	сентябрь
5	Участие в городских соревнованиях	Красильников В.П.	В течение года
6	Организация работы в школьных спортивных секциях	Красильников В.П.	В течение года
7	Конкурс презентаций « Движение-это жизнь»	Красильников В.П.	октябрь
8	Соревнование «День бегуна»( сдача нормативов ГТО)	Красильников В.П.	сентябрь
9	Спортивные эстафеты	Красильников В.П.	Ноябрь, март
10	Спортивные мероприятия в дни каникул;	Красильников В.П.	Осенние каникулы
11	Конкурс сочинений «У нас нет места	Красильников В.П.	ноябрь

	вредным привычкам!»		
12	«Самый сильный» (сдача нормативов ГТО)	Красильников В.П.	декабрь
13	Бег на лыжах (при наличии инвентаря)	Красильников В.П.	Январь, февраль
14	Соревнования с военно-патриотическим направлением	Красильников В.П.	февраль
15	Соревнования « Волейбол, Футбол, Баскетбол»	Красильников В.П.	В течение года по плану
16	День защиты детей	Красильников В.П.	май
17	Посещение бассейна	Кл. руководители Красильников В.П.	В течение года, по возможности
18	Подготовка к сдаче нормативов ГТО во время уроков	Красильников В.П.	В течение года
19	Тур. походы	Учителя ФЗК, родители, кл. руководители	Сентябрь, май

Примерный план мероприятий по внедрению  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» в МАОУ «СОШ №26»  
в 2015-2016 учебном году СОО.

№п.	Название мероприятия	Ответственный	Дата проведения
1	Размещение информационно-пропагандистских материалов, направленных на привлечение уч-ся к выполнению нормативов ГТО	Красильников В.П.	сентябрь
2	Классные часы «Зачем мне ГТО?»	Кл. руководители Красильников В.П.	сентябрь
3	“Здоровье - день за днем, шаг за шагом” - круглый стол по обмену опытом укрепления и сохранения здоровья	Учителя предметники, обучающиеся, учителя ФЗК, родители.	В течение года
4	Разработка учащимися режима дня с учетом недельной двигательной активности	учащиеся	сентябрь
5	Организация работы в школьных спортивных секциях	Красильников В.П.	В течение года
6	Конкурс проектов “Здоров будешь – все добудешь”	Красильников В.П. Воробьева И.В	октябрь
7	Соревнование «День бегуна»( сдача нормативов ГТО)	Красильников В.П. Воробьева И.В	сентябрь
8	Спортивные эстафеты	Красильников В.П.	Ноябрь, март
9	Спортивные мероприятия в дни каникул;	Красильников В.П.	Осенние каникулы
10	Конкурс сочинений “У нас нет места вредным привычкам!»	Красильников В.П.	ноябрь
11	«Самый сильный» (сдача нормативов ГТО)	Красильников В.П. Воробьева И.В	декабрь

12	Бег на лыжах (при наличии инвентаря)	Красильников В.П.	Январь, февраль
13	Соревнования с военно-патриотическим направлением	Красильников В.П.	февраль
14	Соревнования « Волейбол, Футбол, Баскетбол»	Красильников В.П.	В течение года по плану
15	День защиты детей	Красильников В.П.	май
16	Посещение бассейна	Кл. руководители Красильников В.П.	В течение года, по возможности
17	Подготовка к сдаче нормативов ГТО во время уроков	Красильников В.П. Воробьева И.В	В течение года
18	Тур. походы	Учителя ФЗК, родители, кл. руководители	Сентябрь, май
19	Товарищеские встречи сборных команд школы;	Красильников В.П.	В течение года по плану
20	Участие в муниципальной спартакиаде и соревнованиях по видам спорта;	Красильников В.П.	В течение года по плану

#### 4. Коррекционная работа

Допуск к выполнению нормативов ВФСК ГТО проводится врачами-терапевтами, с учетом результатов профилактических, предварительных и периодических медицинских осмотров.

Отнесенным к основной медицинской группе разрешается сдача норм ГТО в полном объеме.

Тем, кто входит в подготовительную медицинскую группу, для допуска потребуется дополнительный медосмотр. К этой группе можно отнести школьников физически ослабленных или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии. Отнесенным к этой группе лицам разрешаются занятия по учебным программам физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожного дозирования физической нагрузки и исключения противопоказанных движений. К участию в спортивных соревнованиях эти лица не допускаются.

Тех, кто состоит в специальной группе «А» или «Б», к сдаче норм ГТО не допускаются. Хотя сейчас для них разрабатываются особые методики и нормативы, чтобы часть из них тоже присоединилась к этой программе. Но медицинский допуск детям, отнесенным к специальной медицинской группе, будет выдаваться только врачами врачебно-физкультурных диспансеров. Не допускаются к сдаче ГТО дети сразу после, к примеру, ОРВИ, гриппа, ангины или обострения хронического заболевания.

В МАОУ СОШ № 26 организована и работает специальная медицинская группа для занятия физической культурой. В ней состоит 22 человека, что составляет 3% от общего количества обучающихся. Основная часть детей-52% состоит на учете у окулиста. 36% связаны с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

?

## 5. Поощрения

Поощрение обучающихся может осуществляться в формах, предусмотренных федеральными региональными муниципальными нормативно-правовыми актами, а также в формах, предусмотренных решениями образовательной организации.

К формам, предусмотренным решением образовательной организации, относятся:

- размещение на Досках Почёта и Стендах о результатах сдачи ВФСК ГТО обучающихся;
- включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений выпускников (вузы смогут учитывать физические достижения абитуриентов при зачислении);
- награждение благодарностями, грамотами, дипломами, медалями, кубками;
- награждение благодарственными письмами родителей обучающихся;
- награждениями призами, подарками иными формами материального поощрения;
- размещение информации на официальном сайте школы;
- передача информации о достижениях обучающихся в СМИ и Интернет;