

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 56**

**Принято с учетом мнения
педагогического совета школы
протокол № 1
от «28» августа 2018 г**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы №56 _____ Т.Н. Озерова
Приказ № 01-14/364 от 30.08. 2019 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ЛФК»**

Физкультурно-спортивная направленность

**Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год**

**Автор-составитель: педагог
дополнительного образования
Мозалевская Т.Р.**

город Ярославль,
2019 г.

Оглавление

№ раздела	Название структурных компонентов	№ страницы
1	Пояснительная записка	3 - 6
2	Учебно-тематический план	7
3	Содержание программы	8 - 14
4	Обеспечение программы	15 - 18
5	Оценочные материалы	19 - 20
6	Список информационных источников	21
7	Приложения	22 - 35

1. Пояснительная записка

Со дня сотворения мира одной из насущных потребностей человека была потребность защитить себя, своих детей и своих близких от врагов. По мере развития цивилизации и накопления людьми опыта и знаний, необходимость уметь защищаться, стимулировала развитие надежной боевой системы, превратившейся со временем в боевое искусство. Ни одна страна мира не может считаться родоначальником боевых искусств. Каждый народ сохранил до наших дней в той или иной степени самобытную систему самообороны. И только в странах дальнего Востока эта система превратилась в средство самосовершенствования и гармоничного развития личности. На Востоке сформировался круг единоборств, опиравшийся на философские, религиозные и на социально-психологические факторы. Если для европейца единоборство имеет лишь прикладной аспект и преследует цель защиты интересов человека и общества, то для азиата не меньшую значимость приобретал духовный аспект - боевое искусство становилось средством индивидуального самосовершенствования, способом включения себя в сферу мировой гармонии. Для боевых искусств Востока, основанных на комплексе моральных принципов, приемы единоборств были средством психофизической регуляции личности и достижения высшей цели. Любой бросок, захват, залом или удар не был самоцелью, он на определенном идеологическом фоне становился очередной ступенью на пути реализации идеала. С точки зрения восточной философии, человек - звено в единой системе мирового развития, боевые искусства - часть этой системы. Таким образом, сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности. Не победа над противником была конечной целью изучения, а победа над самим собой, преодоление собственных слабостей и недостатков. Школа единоборств становилась школой жизни.

Как средство физического воспитания боевые искусства направлены на развитие силы, здоровья и умения полностью раскрыть свои возможности. Самые прекрасные идеи и оригинальные задумки, выношенные человеком, не дадут эффекта, если у него нет здоровья или умения раскрыть свои таланты.

Технические действия различных боевых искусств включают в себе различные удары руками, ногами, в том числе - локтями и коленями, броски, болевые и удушающие приемы. В реализации этих функций участвуют все органы и все части тела. Тренировки и соревнования дисциплинируют партнёров, учат взаимоуважению; воспитывают в них чувство справедливости, способствуют, в свою очередь, проведению тренировок и соревнований в духе взаимного доверия.

Заниматься боевыми искусствами не опасно, так как опасные приемы запрещены, борьба идёт на матах – татами. При проведении поединков используют защитные накладочки на кисти и голень и защитный шлем. Кроме того, существует особая система страховки и самостраховки.

При рациональных тренировках функциональная деятельность человеческого организма сохраняется на необходимом уровне, что укрепляет здоровье и создаёт условия для плодотворной работы. Укрепление здоровья через тренировки – одна из главнейших задач боевых искусств.

Данная программа содержит педагогическую концепцию в соответствии с заявленными ниже целями и задачами, а так же предполагаемый конечный результат. По своему типу программа может быть классифицирована как программа социальной адаптации детей. По замыслу автора она обеспечивает необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессиональное самоопределение детей, адаптацию их к жизни в обществе, формирование у них общей культуры и организацию их содержательного досуга.

Для реализации учебной программы необходимо соблюдение педагогических принципов: наглядности, доступности, постепенности, систематичности, научности. Принцип

коллективности в единстве с индивидуальным подходом к ученику. Принцип связи обучения с практикой.

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека.

В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

В связи с этим необходимо организовать образовательный процесс с учетом психологического комфорта и ценности каждой индивидуальной личности, индивидуальных психофизических особенностей учащихся, предоставить возможность для творческой деятельности и самореализации личности, необходимо включить наряду с педагогической медико-профилактическую деятельность. Если все это будет учтено, то будет сохранено здоровье учащихся, сформированы навыки и позитивное отношение к здоровому образу жизни.

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Новизна программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся общеобразовательных учреждений. Так же новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений из единоборств на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Категория учащихся - программа предназначена для работы со школьниками 7–18 лет.

Набор в группу осуществляется не на конкурсной основе, главное желание ребенка заниматься.

Данная программа относится к **физкультурно-спортивной направленности**, по виду она авторская, по широте охвата материала - профильная, по целевой направленности – образовательная в режиме 2 раза в неделю по 2 академических часа, срок реализации – 3 года.

Цели и задачи занятий по «ОФП боевые искусства».

Цель: Развитие школьников 7–18 лет как физически здоровой и нравственно полноценной личности через физкультурно–оздоровительные занятия с элементами единоборств,

формирование устойчивых мотивов и потребностей в занятиях физической культурой и спортом.

Для достижения этих целей необходимо решить следующие **задачи**:

Обучающие:

- дать представление о технических особенностях и системе нравственных ценностей боевых искусств.

Воспитательные:

- сформировать мотивацию к учебе и труду;
- способствовать формированию мировоззрения современных подростков, их общей культуры, через постижение нравственных ценностей боевых искусств.

Развивающие:

- способствовать формированию жизненно важных двигательных умений и навыков;
- способствовать обогащению двигательного опыта за счет овладения техникой боевых искусств;
- содействовать развитию способностей управлять естественными движениями тела.

Для качественного усвоения изучаемого материала и поддержания у детей постоянного интереса к нему обучаемые должны быть распределены по возрасту и стажу занятий. Вследствие этого занятия проводятся в одном информационном русле, но в соответствии с психофизиологическими особенностями детей.

Режим организации занятий

Год обучения	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
1	2	2	144 часа
2	2	2	144 часа
3	2	2	144 часа

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения данной программы обучающиеся должны

ЗНАТЬ:

- правила безопасности при занятиях ФКиС и единоборствами в частности;
- основы ЗОЖ (личную гигиену, спортивный режим, основы закаливания и правила рационального питания);
- простейшие Правила соревнований их терминологию;
- устройство и работу организма человека;
- основы техники выполнения двигательных действий.

УМЕТЬ: • планировать и проводить самостоятельные занятия утренней гигиенической гимнастикой;

- производить подготовку и участвовать в соревнованиях по общей физической подготовке;
- искать и устранять ошибки в физической подготовке;
- выполнять работы по подготовке инвентаря и оборудования, а также помещения к занятиям;
- выполнять базовые прикладные технические действия, изученные в процессе занятий;

ДЕМОНСТРИРОВАТЬ:

- уровень общей физической подготовленности соответствующий возрасту;
- уровень специальной физической подготовленности соответствующий возрасту;
- технику выполнения базовых и прикладных двигательных действий присущих единоборствам;
- приёмы самообороны.

В результате освоения программы 1 года обучения дети должны

Знать:

- Терминологию боевых искусств;

- Историю возникновения и развития боевых искусств;
- Правила поведения в додзё;

Уметь:

- Правильно носить форму;
- Выполнять самостраховку;
- Выполнять базовые упражнения;
- Проводить технические элементы на соответствующем уровне;

Овладеть навыками:

- Определения и сохранения нужной дистанции для проведения приема;

В результате освоения программы 2 года обучения дети должны

Знать:

- Терминологию боевых искусств;
- Историю возникновения и развития боевых искусств;
- Нормативы сдачи внутренних экзаменов;
- Правила внутренних соревнований.

Уметь:

- Выполнять страховку;
- Выполнять базовые упражнения;
- Проводить технические элементы на соответствующем уровне;

Овладеть навыками:

- Адекватного реагирования на атаку;
- Определения и сохранения нужной дистанции для проведения приема;

В результате освоения программы 3 года обучения дети должны

Знать:

- Терминологию боевых искусств;
- Историю возникновения и развития боевых искусств;
- Нормативы сдачи внутренних экзаменов;
- Правила внутренних соревнований.

Уметь:

- Выполнять базовые упражнения;
- Проводить технические элементы на соответствующем уровне;

Овладеть навыками:

- Адекватного реагирования на атаку;
- Определения и сохранения нужной дистанции для проведения приема;
- Оказания первой помощи.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО «ОФП боевые искусства» представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств (оценка в соответствии нормативам ГТО по возрасту).

В рамках реализации программы изучаются элементы различных школ боевых искусств:

Школа рукопашного боя СЭН-Э;

Школа айкидо Айкикай;

Школа фехтования Тэнсин Сёдэн Катори Синто рю.

2. Учебно-тематический план

2.1. I год обучения

№ пп	Наименование разделов или тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Введение	2	2	
1.1	История боевых искусств		2	
2.	Символическая структура костюма (доги)	2	2	
3.	Этикет додзё	2	2	
4.	Правила поведения	2	2	
5.	Гигиена	2	2	
6.	Структура разминки	2	2	
7.	Понятие о дистанции	2	2	
8.	Защитные действия руками	2	2	
9.	Технико-тактическая подготовка	20		20
10.	Общая физическая подготовка	78		78
11.	Специальная физическая подготовка	30		30
	Итого:	144	16	128

2.2. 2 год обучения

№ пп	Наименование разделов или тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
2.	Подбор дистанции	4	4	
3.	Правила соревнований	8	8	
4.	Защитные действия	4	4	
5.	Технико-тактическая подготовка	24		24
6.	Общая физическая подготовка	60		60
7.	Специальная физическая подготовка	40		40
	Итого:	144	20	124

2.3.3 год обучения

№ пп	Наименование разделов или тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
2.	Подбор дистанции	4	4	
3.	Правила соревнований	8	8	
4.	Защитные действия	4	4	
5.	Технико-тактическая подготовка	24		24
6.	Общая физическая подготовка	60		60
7.	Специальная физическая подготовка	40		40
	Итого:	144	20	124

3. Содержание программы

3.1. I год обучения

Теоретическая подготовка.

1. Возникновение и развитие боевых искусств.
2. Названия частей костюма (доги), их использование, правильное ношение костюма.
3. Этикет додзё. Приветствия: сидя (дзарэй), стоя (рицурэй). Правильная осанка. Последовательность движений во время приветствий.
4. Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.
5. Понятие о гигиене, режиме дня.
6. Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.
7. Дистанция: выбор, сохранение.
8. Защитные действия руками: блоки, подставки, отведение.
9. Техничко-тактическая подготовка: на первом году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Рукопашный бой

Стойки:

- Фудо дачи – ожидания;
- Шизентай – свободная;
- Камаэтэ дачи – боевая;

Удары руками:

- Ой цуки чудан – удар передней рукой в корпус;
- Ой цуки дзёдан – удар передней рукой в голову;
- Гяку цуки чудан – удар дальней рукой в корпус;
- Гяку цуки дзёдан – удар дальней рукой в голову;

Удары ногами:

- Хидза гери чудан – удар коленом в корпус;
- Хидза ганмен гери – удар коленом в голову;
- Кин гери – удар ногой в пах;
- Маэ гери чудан – прямой удар ногой в корпус;
- Маэ гери дзёдан – прямой удар ногой в голову;

Элементы борьбы:

- Маэ укэми-самостраховка при падении вперёд (кувырок);
- Усиро укэми-самостраховка при падении назад;
- Ёко укэми-самостраховка при падении на бок;
- Уширо отоси – выведение из равновесия действием вперед;
- Мае отоси – выведение из равновесия действием поворота;
- Кэса гатамэ – удержание сбоку;

Фехтование

Основные позиции

- Камаэ-то-выведение меча из ножен и принятие позиции
- Ното вкладывание меча в ножны
- Сэйган-но Камаэ: боевая позиция правильного глаза
- Миги-гэдан-но Камаэ: правосторонняя боевая позиция с мечом, опущенным в нижний

уровень

Миги-дзёдан-но Камаэ: правосторонняя боевая позиция с мечом на верхнем уровне
Сувари-гэдан-но Камаэ: боевая позиция с мечом на нижнем уровне, сидя на левом

колене

Удары мечом

Маки-учи-мэн: кручёный удар в голову

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки.

Практические занятия

ОРУ на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Л/атлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в висе на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками,

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Перекаты. Кувырки через плечо, прямые кувырки, длинные кувырки. Стойки на лопатках и голове. Перевороты боком. Шпагаты. Мосты на голове и руках и передвижения в них. Акробатические связки из перечисленных упражнений.

Выполнение нормативов ГТО отжимания, приседания и упражнений в соответствии с возрастом.

Отжимание выполняется в упоре лежа на ладонях, положение - нога на ногу, ладони на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются с максимальным сгибанием ног в коленях.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

Растяжка. Наклон вперед из положения стоя, а также растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 30 см.

3.2. 2 год обучения

Теоретическая подготовка.

1. Передвижения: простейшие маневры наступления и отступления.
2. Выбор дистанции для атаки в зависимости от телосложения соперника.
3. Правила соревнований: порядок жеребьёвки, система начисления очков, оценка технических действий, порядок выхода на татами и ухода с него.
4. Защитные действия корпусом: уклоны, нырки, разрыв дистанции.
5. Техничко-тактическая подготовка: на втором году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Рукопашный бой

Удары руками:

- Ой маваши цуки чудан – боковой удар передней рукой в корпус;
- Ой маваши цуки дзёдан – боковой удар передней рукой голову;
- Гяку маваши цуки чудан – боковой удар дальней рукой в корпус;
- Гяку маваши цуки дзёдан – боковой удар дальней рукой голову;
- Ой агэ цуки – восходящий удар передней рукой;
- Гяку агэ цуки – восходящий удар дальней рукой;
- Эмпи-ути- удар локтем

Удары ногами:

- Кеаги – мах прямой ногой;
- Маваши гери – круговой удар ногой;
- Сунэ уке – блок голенью;

Элементы борьбы:

- О-Сото Гари- задняя подножка под одну ногу с подбивом ноги противника снаружи, отхват;
- О-Сото Гурума-задняя подножка под обе ноги с подбивом ног противника снаружи, отхват;
- Тай Отоси - передняя подножка;
- Харай Цурикоми Аси- переднюю подсечку, под ногу в обычном положении или отставленную ногу;

Комбинации из 2-х ударов руками и ногами, ударов и бросков.

Фехтование

Основные позиции

Хидари-гэдан-но Камаэ: левосторонняя боевая позиция с мечом, опущенным в нижний уровень

Хидари-дзёдан-но Камаэ: левосторонняя боевая позиция с мечом на верхнем уровне

Ваки-тори-но Камаэ: боевая позиция с мечом у бока туловища

Син-но Камаэ: боевая позиция Истины

Ся-но Камаэ: решительная позиция, позиция самоотверженности

Ин-но Камаэ: боевая позиция Инь (темного начала Вселенной)

Тэура-гасуми-но Камаэ: боевая позиция-защита с отходом по диагонали влево

Ко-гасуми-но Камаэ: боевая позиция-защита с отходом по диагонали вправо

Удары мечом

О-гасуми : удар мечом снизу по кисти противника

Ёкомэн-учи: «удар в голову сбоку»

До-учи: «удар по туловищу»

До-укэ: «защита от удара по туловищу»

Сунэ-учи: «удар по голени»

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Порядок выполнения ОРУ в разминке. Организация проведения разминки.

Практические занятия

ОРУ на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Л/атлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в висе на перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками,

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Перекаты. Кувырки через плечо, прямые кувырки, длинные кувырки. Стойки на лопатках и голове. Повороты боком. Шпагаты. Мосты на голове и руках и передвижения в них. Акробатические связки из перечисленных упражнений.

Выполнение нормативов ГТО отжимания, приседания и упражнений в соответствии с возрастом.

Отжимание выполняется в упоре лежа на ладонях, положение - нога на ногу, ладони на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая.

Приседания выполняются с максимальным сгибанием ног в коленях. Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

Растяжка. Наклон вперед из положения стоя, а также растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 20 см.

3.3.3 год обучения

Теоретическая подготовка

1. Оборудование зала. Персональный подбор инвентаря.

Правила поведения в зале и техника безопасности при использовании инвентаря.

Понятие о гигиене, режиме дня.

2. Организация занятия. Проведение разминки.

Разминка: необходимость, порядок проведения, общие принципы.

3. Судейство. Правила соревнований. Организация участия в соревнованиях. Правила соревнований: порядок жеребьевки, система начисления очков, оценка технических действий, порядок выхода на татами и ухода с него.

На втором году обучения обучающийся должен владеть следующими знаниями, умениями и навыками:

Рукопашный бой

Технико-тактическая подготовка

Стойки:

Камаэтэ дачи – свободная боевая стойка;

Удары руками:

Прямые, боковые, восходящие удары, связки из 2-х и более ударов.

Комбинирование с защитными действиями.

Удары ногами:

Все удары ногами, включая удары с разворотом корпуса, удары назад, удары в прыжке.

Комбинирование ударов ногами с другими техниками.

Элементы борьбы:

Высокоамплитудные броски с падением и без падения, контрброски, обманки.

Защита от проведения бросков.

Проведение болевых и удушающих приемов.

Комбинирование бросковой техники с другими техническими действиями.

Комбинации из 3-х, 4-х ударов руками и ногами.

Комбинирование ударной и бросковой техник.

Комбинирование атаки, защиты и контратаки.

Активные защитные действия: удар на удар, бросок на удар.

Защита от проведения бросков, болевых и удушающих приёмов.

Фехтование

Кен дзюцу:

Кен-но-ката

Ицуцу но тачи (укэ дачи)

Иай дзюцу:

Кусанаги но Кен

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила выполнения общеразвивающих упражнений. Порядок выполнения ОРУ в разминке.

Организация проведения разминки.

Практические занятия

ОРУ на развитие силы, ловкости, гибкости, быстроты и выносливости. Л/атлетические упражнения: бег в максимальном темпе на короткую дистанцию до 30м., в среднем темпе до 300 м., в медленном темпе до 2 км., прыжки в длину и высоту с места, многоскоки, броски большого и набивного мяча на дальность. Гимнастические упражнения: упражнения в висе на

перекладине (перехваты, подтягивания, размахивания), упражнения на скамье, прыжки через скакалку, упражнения с набивными мячами и палками,

Специальная физическая подготовка

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении упражнений в парах и с предметами. Правила выполнения статических упражнений.

Практические занятия

Упражнения на развитие ловкости: удержание равновесия; передвижения на ограниченной площадке; передвижения с сопротивлением партнёра. Упражнения на развитие силовой выносливости: статические упражнения на удержание положения, упражнения с максимальным числом повторов, выполнение упражнений на малой скорости. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств: прыжковые упражнения, упражнения в парах, упражнения с набивными мячами.

Акробатика

Теоретические занятия

Правила безопасности при выполнении акробатических упражнений. Для чего нужна акробатика занимающимся единоборствами.

Практические занятия

Перекуты. Кувырки через плечо, прямые кувырки, длинные кувырки. Стойки на лопатках и голове. Перевороты боком. Шпагаты. Мосты на голове и руках и передвижения в них. Акробатические связки из перечисленных упражнений.

Выполнение нормативов ГТО отжимания, приседания и упражнений в соответствии с возрастом.

Отжимание выполняется в упоре лежа на ладонях, положение - нога на ногу, ладони на ширине плеч. Голова, туловище и ноги должны находиться в одной плоскости. Сгибание и разгибание рук выполняется с полной амплитудой.

Приседание выполняется из положения стоя, ноги на ширине плеч, а руки скрестно удерживают отвороты кимоно. Спина при выполнении упражнения прямая. Приседания выполняются с максимальным сгибанием ног в коленях.

Упражнение для мышц брюшного пресса (склепка) выполняется из положения лежа на спине, руки вытянуты за головой. Ноги и корпус одновременно поднимаются вверх до касания руками пальцев ног.

Растяжка. Наклон вперед из положения стоя, а также растяжка оценивается удовлетворительно, если при выполнении шпагата нижняя точка туловища находится от пола не выше 10 см.

К общей физической подготовке относятся упражнения, направленные на улучшение таких физических качеств, как скорость, выносливость, сила, гибкость, ловкость, равновесие, координация движений. Для этого применяются упражнения, характерные для других видов спорта: лёгкая атлетика, футбол, бег на лыжах, гимнастика, акробатика и многие другие. Применение таких упражнений способствует улучшению функций сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем.

Специальная физическая подготовка направлена на воспитание специфических качеств занимающихся боевыми искусствами: координация, ловкость, выносливость, скорость.

Упражнения для развития выносливости – многократное повторение всей техники или отдельных ее элементов на время, на количество раз с одним, двумя или тремя партнерами. Отработка приемов с различной степенью сопротивления партнера. Упражнения на развитие скорости – короткие серии бросков или других технических элементов, повторяющиеся три - четыре раза.

Упражнения на развитие ловкости – различные комбинации технических элементов. Вариации последовательности технических элементов позволяют развить также и координацию, что улучшает техническую подготовку спортсмена.

Для развития гибкости используются упражнения, при выполнении которых возможны движения со значительной амплитудой в соответствующих суставах. Особенность занятий по развитию и поддержанию оптимального состояния гибкости состоит в том, что упражнения выполняют сериями, при достаточном количестве повторений, до 30-40 раз, желательно при определенных показателях ЧСС (170-180 уд/мин) с учетом работы организма при соревновательном режиме.

4. Обеспечение программы

Методическое обеспечение по теме «ОФП восточные единоборства»

Формой реализации учебной программы является учебное занятие.

Алгоритм проведения занятия следующий:

Подготовительная часть

Оргмомент – подготовка к занятию, построение, приветствие, переключка, постановка целей и задач занятия.

Разминка – ОФП, подготовка организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Основная часть

Повторение ранее изученного материала.

Изучение нового материала, отработка и закрепление.

Совершенствование ранее изученных техник.

Специальная физическая подготовка.

Заключительная часть

Дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию.

Построение, подведение итогов, сообщение результатов занятия, домашнее задание.

Организация занятий по программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – 1- 2 года.

- тренировочный этап (период базовой подготовки) – до 3 лет

Каждое занятие является звеном системы последовательных занятий, направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. Темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям. Во время занятий обеспечиваются дифференцированные и индивидуальные подходы к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Но преподаватель обеспечивает каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, преподаватель предоставляет учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Занятия по программе «ОФП восточные единоборства» проводятся в спортивном зале. Дети занимаются в свободных или тянущихся штанах и футболке, чтобы избежать возможных царапин и ссадин и др. Выделяется проблема оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения уступает место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Возраст 7-18 лет благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. Также особенностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений преподавателя, должна сочетаться с представлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Разминочные упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме занятий. В программный материал для детей 7-18 лет входят простейшие виды построений и перестроений, большой

круг общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, переползания и перекаты, упражнения в равновесии, несложные акробатические упражнения, упражнения, направленные на развитие балансировки тела и др. Большое значение придается общеразвивающим упражнениям без предметов. Выполняя эти упражнения по заданию педагога, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым и необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым эти упражнения можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых к более сложным. В урок следует включать 3-8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 5 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий значительно улучшаются реальные восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. В каждый урок включены новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков и стимулирования умственной активности являются общеразвивающие упражнения с предметами: мячами, палками, лапами и др.

Подвижные игры для детей 7-18 лет являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания ребенка, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели от собственного содержания игр. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.). В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, прикрывание спины, обзор всего зала, отслеживание дистанции), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

Содержание методических пособий направлено на интеллектуальное развитие детей, а также развитие у них познавательных интересов через решение следующих задач:

- формирование знаний о видах спорта и их значимости в жизни человека;
- формирование представлений о физических качествах человека (силе, ловкости, выносливости и др.);
- формирование потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Материально-техническое обеспечение. Для успешной реализации учебно-педагогического процесса требуется наличие специализированного зала для занятий единоборствами, где должны быть в наличии:

Борцовский ковёр (татами или будо-маты);

Боксёрские мешки;

Груши;

Боксёрские лапы;

Щиты;

Экипировка – доги

Защитный инвентарь: накладки на кисти и голень, шлемы.
Деревянные мечи-боккэны

Организационное обеспечение

Календарный учебный график:

Начало учебного года с 1 сентября 2018 г., окончание учебного года - 31 мая 2019 года.

Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Учебно-тематический план (1-й год обучения)

	Содержание, темы	Часы	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май
1	Введение	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
2	История боевых искусств	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-
3	Символическая структура костюма (доги)	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Этикет додзё	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
5	Правила поведения	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
6	Гигиена	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
7	Структура разминки	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-
8	Понятие о дистанции	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-
9	Защитные действия руками	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
10	Технико-тактическая подготовка	20	-	2	2	2	2	2	2	2	6
11	Общая физическая подготовка	78	10	10	8	10	8	8	10	6	8
12	Специальная физическая подготовка	30	4	4	4	6	4	6	6	2	-
13	Контрольные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	-	6
	Всего	144	18	18	16	18	14	16	18	16	18

Учебно-тематический план (2 и 3й год обучения)

	Содержание, темы	Часы	сент	окт	ноя	дек	январь	фев	март	апр	май
1	Техника передвижения	4	-	-	2	-	-	-	-	2	-
2	Подбор дистанции	4	-	2	-	-	-	-	-	-	2
3	Правила соревнований и сдачи зачетов	8	2	-	2	2	-	-	-	-	2
4	Защитные действия	14	-	2	2	2	2	2	2	2	-
5	Технико-тактическая подготовка	24	4	-	4	4	4	-	4	-	4
6	Общая физическая подготовка	54	8	8	2	6	4	10	6	8	2
7	Специальная физическая подготовка	32	4	4	4	2	2	4	4	4	4
13	Контрольные испытания	4	-	-	-	2	-	-	-	-	2
	Всего	144	18	16	16	18	12	16	16	16	16

Занятия в объединении проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Занятия проводятся во второй половине дня. Между основной занятостью обучающихся и занятиями в объединении соблюдается перерыв не менее часа. Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае.

Кадровое обеспечение

Педагог, обеспечивающий тренировочный процесс должен иметь соответствующую профессиональную квалификацию, подтвержденную документами, оформленными в установленном порядке, а также регулярно проходить курсы повышения квалификации.

Внеучебная деятельность включает в себя: посещение культурных, спортивных, досуговых мероприятий (спортивные игры на свежем воздухе, туристические походы, оздоровительные мероприятия, участие и посещение соревнований различного масштаба др.).

Важнейшей задачей современной системы образования является формирование совокупности «универсальных учебных действий», обеспечивающих компетенцию «научить учиться», способность личности к саморазвитию и самосовершенствованию путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта, а не только освоение учащимися конкретных предметных знаний и навыков в рамках отдельных дисциплин.

Универсальные учебные действия должны быть положены в основу выбора и структурирования содержания образования, приемов, методов, форм обучения, а также построения целостного учебно-воспитательного процесса.

5.Оценочные материалы

Контроль и оценка в данном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Показателем эффективности учебно–воспитательного процесса является система квалификационных экзаменов (зачетов), а так же выполнение нормативов ГТО в соответствии с возрастной группой (приложение 2).

Оценка успеваемости должна складываться главным образом из качественных критериев оценки уровня достижений учащегося, к которым относятся: качество овладения программным материалом, включающим теоретические и методические знания, способы двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, а также из количественных показателей, достигнутых в двигательных действиях. Особого внимания должны заслужить систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями и интерес, проявляемый при этом, умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, вести здоровый образ жизни, высокий уровень знаний в области физической культуры и спорта. При оценке достижений учеников в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии их двигательных способностей.

В практическом плане контроль за усвоением знаний осуществляется в следующей форме. Каждые 4-5 занятий во время тренировки происходит опрос обучающихся на темы, пройденные за несколько уроков. Опрос может проходить в форме теста с несколькими вариантами ответов. Оценка не носит строгого характера. На основании неправильных ответов производится корректировка в способе подачи материала или его содержании. Руководствуясь этим анализом, преподаватель выбирает для себя наиболее эффективную модель дальнейшего обучения. Правильные ответы в данном случае будут говорить о правильной методике, выбранной преподавателем.

Система контроля и зачетные требования программы включают:

- комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения обучающимися программы;
- методические указания по организации промежуточной (после каждого этапа (периода) обучения) и итоговой (после освоения программы) аттестации обучающихся.

При проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

В сфере познавательных универсальных учебных действий будут являться умения:

ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», «будо», характеризовать значение занятий по оздоровлению;

выявлять связь занятий будо с досуговой и урочной деятельностью;

характеризовать роль и значение занятий с оздоровительной направленностью в режиме труда и отдыха; планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, будо.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

установка на здоровый образ жизни;

ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;

знание основных моральных норм на занятиях будо и ориентации на их выполнение;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с педагогом;

соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;

адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;

оценивать правильность выполнения действия;

адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, товарищей, родителей и других людей;

проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий педагога и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;

контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

6. Список источников информации

Рекомендуемая литература для педагогов

- Бондаревская Е.В. Ценностные основания личностно-ориентированного воспитания // Педагогика, 1995, №4 ;
- Гусинский Э.Н. Образование личности. Пособие для преподавателей. – М.: Интерпракс, 1994;
- Ермаков П.Н. Восхождение к черному поясу. – Ростов – на – Дону, 1991.
- Кук Д.Ч. Сила каратэ. – СПб, 1993.
- Маслов А.Небесный путь боевых искусств. – С – Петербург, 1996.
- Никитин А.Г. Программа по традиционному каратэ (стиль Шотокан) – Гороховец 1997.
- Никитина Н.Н., Железнякова О.М., Петухов М.А. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. – М.: Мастерство, 2002.
- Родионов А.В. Психология спортивного поединка. — М.: Физкультура и спорт, 1968.
- Санг Х. Ким. Преподавание боевых искусств. Путь мастера/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. – 240 с.
- Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы. – 2-е изд. – М.: Академический проект: Гаудеамус, 2005. – 192с.
- Фопель К. Сплоченность и толерантность в группе. Психологические игры и упражнения. Пер с нем. – М.: Генезис, 2003. – 336 с.
- Фунакоши Г. Каратэ – до Кихон. Техника каратэ. Курс от новичка до 5 дана. – Москва, 1995.

Рекомендуемая литература для учащихся

- Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: Физкультура и спорт, 1980
- Романов В.М. Бой на дальней, средней и ближней дистанциях. —М.: Физкультура и спорт, 1979.
- Е.Захаров, А.Карасев, А Сафонов-Энциклопедия физической подготовки-«Лептос»,Москва 1994.
- Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М.:”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.
- Мякинченко Е.Б., Шестакова М.П. Аэробика. Теория и методика проведения занятий.М.:“СпортАкадемПресс”, 2002.-304с.
- Новожилов А.Ю. Каратэ – до Кагами для школьников. – Москва,1995.

Инструкция для обучающихся по соблюдению мер безопасности на уроках/занятиях единоборствами

1. Общие требования

1.1. Возможное воздействие на обучающихся опасных факторов при проведении уроков/занятий единоборствами:

- использование неисправного спортивного оборудования и инвентаря;
- падение на скользком полу, грунте или площадке;
- нарушение правил использования тренажёров;
- использование непрочного установленного и незакреплённого оборудования;
- выполнение упражнений без страховки и само страховки.

1.2. На уроке/занятии по физической культуре соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и плана эвакуации.

1.3. На уроках/занятиях единоборствами соблюдать правила поведения в спортивном зале.

1.4. Соблюдать в процессе уроков/занятий единоборствами порядок выполнения упражнений.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить о случившемся учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения.

2. Требования по соблюдению мер безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Внимательно прослушать инструктаж учителя о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

3. Требования по соблюдению мер безопасности во время занятий.

3.1. Не выполнять действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищённую по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокаута, бросок противника за зону безопасности, на канаты ринга и т. п.).

3.2. Не выполнять действий в режиме «неконтролируемой техники» (неподготовленные, спонтанные действия без учёта обстановки боя, контроля траектории атаки, её цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т. п.).

3.3. Не выполнять ударов: рукой без боксёрских перчаток, открытой перчаткой, головой, в голову локтем или коленом, в затылок, в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, в колено и голень спереди, акцентированных ударов по лежащему противнику.

3.4. Не выполнять действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приёмов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приёмов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусания, щипковых приёмов.

4. Требования по соблюдению мер безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении чрезвычайных ситуаций природного, техногенного или социального характера немедленно прекратить занятия и точно следовать командам учителя по эвакуации.







5. Требования по соблюдению мер безопасности по окончании занятий.

5.1. Сообщить о плохом самочувствии учителю по окончании урока/занятия по физической культуре.

5.2. Убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь.

5.3. Соблюдать дисциплину в раздевалке спортивного зала.

Возрастная группа от 6 до 8 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег на 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
----	--	----	----	----	----	----	----

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		6	6	7	6	6	7







Возрастная группа от 9 до 10 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	+2	+4	+8	+3	+5	+11

	уровня скамьи — см)						
--	---------------------	--	--	--	--	--	--

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 11 до 12 лет







№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14

4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
----	--	----	----	----	----	----	-----

5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	355	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20

	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	7	8	7	7	8

Возрастная группа от 13 до 15 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		мальчики			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6





2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м (с)	15.20	14.50	13.00	—	—	—
3.	Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180

7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30.00	29.15	27.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО	7	8	9	7	8	9

Возрастная группа от 16 до 17 лет

№	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	—	—	—	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (с)	15.00	14.30	12.40	—	—	—

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	—	—	—
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	—	—	—	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	—	—	—
	или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	—	—	—
	весом 500 г (м)	—	—	—	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	—	—	—	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	27.30	26.10	24.00	—	—	—
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	—	—	—	19.00	18.00	16.00
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	—	—	—
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30

13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО		7	8	9	7	8	9