**Разработка внеклассного мероприятия**

**Автор: Будаев Виктор Викторович, МБОУ ЦО №45**

**Сценарий дня здоровья - «Мы готовы к ГТО»**

**Цель:**  пропаганда здорового образа жизни, привлечение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация комплекса ГТО.

**Задачи:** - вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом; - ознакомление учащихся с историей возникновения и развития комплекса ГТО, его основными нормативами и требованиями; -вовлечение участников в процесс сдачи нормативов ГТО; - укрепление здоровья обучающихся, развитие физических качеств; - воспитание дисциплины, целеустремленности, настойчивости, чувства товарищества и взаимопомощи.

-выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в районных соревнованиях;

**Порядок организации и проведения**

1. Организация проведения соревнований возлагается на учителя физической культуры, классных руководителей:

- программа и форма проведения Дня здоровья и спорта разрабатывается учителем физической культуры;

- учитель физической культуры участвует в формировании команд для участия в спортивных соревнованиях в рамках программы Дня здоровья и спорта;

- классные руководители доводят программу Дня здоровья и спорта до сведения учащихся и обеспечивают участие обучающихся класса в мероприятии.

- классные руководители приглашают студентов-волонтеров для проведения мероприятий для детей с ОВЗ.

2. Содержание Дня здоровья и спорта включает в себя спортивные соревнования по отдельным видам комплекса ГТО, групповые квест-игры и эстафеты, также отдельные мероприятия для детей с ОВЗ с приглашением студентов-волонтеров. (мероприятия могут изменяться в зависимости от количества детей с ОВЗ).

Вводная часть:

Теоретическая часть – ознакомление участников с историей возникновения ГТО, современный комплекс ГТО, ступени комплекса

Практическая часть – творческое выступление учеников (рассказ стихотворения) и акробатическое выступление (акробатический номер – «детский художественный коллектив из ДК Металлургов») перед участниками.

Основная часть:

1. Проведения внутришкольного спортивного мероприятия – День Здоровья «Мы готовы к ГТО» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся 1-11 классов

2. Проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для I–III ступеней.

3. Проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступеней

Заключительная часть

Подведение итогов, награждение победителей и призеров.

3. В состав судейской команды входят учителя школ.

**Время и место проведения**

1. День Здоровья проводится 12.05.2024 в 10:00 на базе МБОУ ЦО:

1) внутришкольное спортивное мероприятия – День Здоровья «Мы готовы к ГТО» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся 1-11 классов проводится в день проведения Дня Здоровья с 11:00 по 12:00.

2) групповые квест-игры «Золотой знак ГТО» проводятся с 12:00 по 13:00.

2. Вводная часть Дня Здоровья проходит в актовом зале. Спортивные мероприятия, организуемые в рамках программы Дня Здоровья, проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке. Квест-игры проходят в актовом зале и учебных кабинетах (в зависимости от количества участников).

3. День здоровья и спорта проводится один раз в полугодие. На время проведения Дня Здоровья учащиеся освобождаются от учебных занятий.

4. В мероприятии принимают участие ученики с 1 по 11 классы.

**Оформление спортивного зала (спортивной площадки):** плакаты, шары, флаги;

**Материально-техническое обеспечение:** 4 баскетбольных мяча, 4 обруча, 2 гимнастических мяча (футбола, 4 фишки, 8 стоек, мешочки с песком (по количеству участников, 2 пластмассовых ведра, 2 мягких «тоннеля», 12 балансировочных мячей (6 больших, 6 маленьких), спортивные маты – 4шт., лавки – 4шт.

Технические средства: музыкальная аппаратура, микрофон, проектор

**Организационный этап:**

- составление общешкольного положения о Дне Здоровья «Мы готовы к ГТО» и  плана мероприятий;

- составление общешкольного положения внутришкольного спортивного мероприятия – День Здоровья «Мы готовы к ГТО» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся 1-11 классов и плана мероприятий;

- составление сценария проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для I–III ступеней

составление сценария - проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступени комплекса ГТО.

**Положение о проведении внутришкольного спортивного мероприятия – День Здоровья «Мы готовы к ГТО» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся 1-11 классов**

**1.Общие положения**

День Здоровья «Мы готовы к ГТО» проводятся среди обучающихся 1-11 классов общеобразовательного учреждения с целью: - продвижения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в школе;

Задачи:

- ознакомления и выполнение нормативов комплекса «Готов к труду и обороне»

- вовлечения обучающихся в занятия физической культурой и спортом; - популяризации здорового образа жизни среди подрастающего поколения; - комплексного решения проблем двигательной активности и укрепления здоровья обучающихся;

-выявление лучших спортсменов школы, привлечение их к участию в районных соревнованиях;

**2. Время и место проведения соревнований:**

Соревнования проводятся в спортивном зале и на спортивной площадки школы 11.00-12.15.

**3. Руководство и судейство соревнований**

Общее руководство проведением соревнований осуществляют учителя физической культуры, также задействуются другие учителя. Непосредственное руководство осуществляет гл. судья соревнований, гл. секретарь.

**4. Участники соревнований**

* К участию в соревнованиях допускаются команды скомплектованные из обучающихся 1-11 классов делятся на пять возрастных групп:
* **1 группа** - 1 – 2 классы;
* **2 группа –** 3– 4 классы;
* **3 группа –** 5 – 6 классы;
* **4 группа** - 7 – 8 классы;
* **5 группа –** 9– 11 классы;
* Состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.

- участники команды должны  иметь:

- спортивную форму

-название

-девиз команды

Представитель обязан представить заявку на участие, заверенную медицинским работником и директором школы.

4.1.К сдаче тестов ВФСК ГТО допускаются все желающие прошедшие медицинский допуск и годные по состоянию здоровья.

4.2. В зачет общего (командного) результата каждого класса - идет сумма баллов 7 лучших участников одного класса.

**5. Порядок и условия проведения** **тестов ВФСК ГТО**.

5.1. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО проходит в соответствии с жеребьёвкой, которая проводится непосредственно перед началом соревнований, внутри каждого класса-участника; 5.1.1. Выполнение испытаний (тестов) ВФСК ГТО включает в себя: **1-11 - класс**

**-** бег на 60м, - челночный бег 3х10; - подтягивания на высокой перекладине; - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа; - прыжок в длину с места; - наклон вперед; - поднимание туловища из положения лежа на спине 5.1.2. Правила выполнения упражнений представлены в Приложении № 2. 5.2. Подсчет результата осуществляется согласно ступеням в Приложение №1.

**6. Подведение итогов**

6.1. Победитель в личном первенстве определяется отдельно среди юношей и девушек по наибольшей сумме баллов - у юношей: подтягивание, прыжок в длину с места, челночный бег, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на 60. - у девушек: сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, челночный бег, прыжок в длину с места, поднимание туловища из положения лежа на спине. 6.2. Подсчет баллов осуществляется с точностью до сотых (0.01) единиц, при равенстве баллов у двух или более участников, преимущество отдается участнику - показавшему лучший результат в подтягивании/отжимании, далее челночном беге, прыжках в длину с места. По значкам золото-10 баллов; серебро-7 баллов; бронза-5 баллов. 6.3. Победитель соревнований в командном первенстве определяется по наибольшей сумме баллов, набранных всеми членами команды (7 человек). 6.4. При равенстве баллов у двух и более команд, преимущество отдается команде, участники которой набрали большее количество баллов в подтягивании/отжимании, далее в челночном беге, прыжках в длину.

**7. Награждение участников** 7.1. Участники занявшие в личном зачете в пятиборье 1, 2 и 3 место, награждаются личными грамотами соответствующих степеней. 7.2. Команды, занявшие 1,2 и 3 место в «Выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО», награждаются Дипломами соответствующих степеней и медалями.

7.3. Все участники соревнований получают именные сертификаты с личными результатами.

# 

**Ход мероприятия**

**Ведущий 1 –** заместитель директора по воспитательной работе.

**Ведущий 2 –** учитель физической культуры.

**Классные руководители с классами, организованно перемещаются к месту торжественного открытия мероприятия – актовый зал.**

*Начало Дня Здоровья*

**Выходит ведущий 1 и ведущий 2**

**Ведущий 1.** Добрый день, дорогие ученики! Сегодня мы хотим провести для вас День Здоровья, посвященный ГТО - государственной системе спортивного совершенствования. Перед тем как начать основную часть нашего дня Здоровья, мы понакомим вас с историей возникновения ГТО и основными нормативами.

**Включается проектор с презентацией об истории ГТО. (**Задачи: познакомить детей с историей возникновения комплекса ГТО; способствовать воспитанию патриотизма, гордости за свою страну; формировать позитивное отношение к занятиям спортом).

**Слайд 1-5**

**Ведущий 1.** *Как же выяснить, насколько человек силен, спортивен, подтянут, ловок (физически подготовлен)?*

**Ведущий 2.** Для установления этого нужно было выполнить определенные нормативы комплекса ГТО (нормы ГТО). ГТО или Готов к труду и обороне – это физкультурный комплекс, который направлен на укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие людей, подготовку их к трудовой деятельности и защите Родины. В комплекс входили гимнастические упражнения, бег, прыжки (в длину или высоту), метание (диска, копья, толкание ядра и др.), плавание, лыжные гонки (для бесснежных районов – марш-бросок или велогонки), стрельба (для юношей). Программа ГТО действовала не только в учебных заведениях, но и на пред-приятиях.

**Ведущий 1.** Интересно, что придумал значок ГТО 15-летний московский школьник Владимир Токтаров, а его идею воплотил в жизнь художник Михаил Ягужинский. В начале 1930-х гг. первые экземпляры изготавливались из меди и латуни. Самый первый первый вариант нагрудного знака «Готов к труду и обороне СССР» мог быть как золотым, так и серебряным, представлял собою зубчатую шестеренку, на которую накладывалась красная пятиконечная звезда. На ней был изображен бегущий спортсмен, пересекающий финишную ленточку с надписью «Готов к труду и обороне». Сам значок был подвешен на двух цепочках к красной колодочке с надписью «ЦИК СССР ВСФК».

**Ведущий 2.** «От значка ГТО – к олимпийской медали!» – так звучал лозунг, вдохновлявший миллионы советских людей на занятия спортом. Многие замечательные советские спортсмены начинали свою спортивную карьеру с норм ГТО. Борьба за «физкультурный орден» вывела в большой спорт таких прославленных спортсменов, как Мария Шаманова, братья Знаменские и многих других. В 1932 г. во время сдачи нормативов ГТО братья Георгий и Серафим Знаменские пробежали дистанцию в километр с такой скоростью, что судьи не поверили показаниям секундомеров и потребовали пробежать еще раз. Впоследствии братья установили 24 рекорда

СССР. Нормативы ГТО одними из первых сдали известнейшие люди страны: шахтер Алексей Стаханов, балерина Галина Уланова, один из крупнейших математиков мира академик Андрей Николаевич Колмогоров, Герой Социалистического Труда Георгий Сперанский, Герой Советского Союза Марина Чечнева, трактористка Паша Ангелина. Первым обладателем знака ГТО I ступени стал знаменитый конькобежец Яков Федорович Мельников.

Когда началась Великая Отечественная война, именно значкисты ГТО оказались самыми умелыми и надежными защитниками Отечества. Маршал Советского Союза, дважды Герой Советского Союза Константин Константинович Рокоссовский писал: «Значок ГТО, мет-кого стрелка, отважного парашютиста вызывал огромное уважение. И я твердо убежден, что отлично поставленная военно-спортивная работа во многом помогала советским людям вы-держать великий экзамен, каким была для всех нас война...»

Тема спорта и комплекса ГТО широко отражалась на плакатах и даже на почтовых марках.

**Слайд 6-10**

**1-й ведущий:** *Для чего это было нужно?*

**2-й ведущий:** Комплекс ГТО был направлен на физическое развитие и укрепление здоровья граждан. Благодаря этому комплексу выросло не одно поколение активных, здоровых людей (просмотр видеоролика «Бренды советской эпохи. ГТО»).

**1-й ведущий:** Почему мы говорим о ГТО в современное время?

**2-й ведущий:** 24 марта 2014 г. на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин заявил, что подписал указ о возрождении системы ГТО.

**1-й ведущий:** Почему назрела необходимость снова ввести ГТО?

**2-й ведущий:** Это объясняется тем, что большинство населения России не занимается активно спортом, ведет нездоровый образ жизни (малоподвижный образ жизни, увлеченность компьютером, алкоголизм, курение, наркомания). За последние 20 лет общее физическое состояние населения России настолько ухудшилось, что те нормативы, которые сдавали ваши бабушки и дедушки, стали под силу только единицам.

**1-й ведущий:** Поэтому цель возрождение ГТО – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр дети занимались спортом.

**2-й ведущий:** Возможно, значок ГТО со временем станет популярным у молодежи. В былые времена его наличие говорило о том, что перед вами человек, который старается быть гармонично развитой личностью. Современные школьники, которые выполнят нормативы комплекса, будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат спортивные звания. Обладание такими знаками отличия даст бонусы при поступлении в высшие учебные заведения.

**Слайд 10-12.**

**1-й ведущий:** *Структура нового комплекса ГТО включает следующие ступени:*

1 ступень – от 6 до 7 лет;

2 ступень – от 8 до 9 лет;

3 ступень – от 10 до 11 лет;

4 ступень – от 12 до 13 лет;

5 ступень – от 14 до 15 лет;

6 ступень – от 16 до 17 лет;

7 ступень – от 18 до 19 лет;

8 ступень – от 20 до 24 лет;

9 ступень – от 25 до 29 лет;

10 ступень – от 30 до 34 лет;

11 ступень – от 35 до 39 лет;

12 ступень – от 40 до 44 лет;

14 ступень - от 50 до 54 лет;

14 ступень - от 50 до 54 лет;

15 ступень - от 55 до 59 лет;

16 ступень - от 60 до 64 лет;

17 ступень - от 65 до 69 лет;

18 ступень - от 70 лет и старше;

**2-й ведущий:** Упражнения, которые надо выполнить, всем вам хорошо знакомы по урокам физкультуры, они общедоступны для каждого: подтягивания, наклоны, отжимания, прыжки в длину, приседания, бег и тд.

**1-й ведущий:** Это отличная возможность проверить свои физические способности и улучшить свое здоровье!

**2-й ведущий**: Да, ГТО – это не только проверка себя на прочность, но и способ быть здоровым и активным. Сегодня мы будем выполнять различные упражнения, проверять свою выносливость и скорость, чтобы узнать, насколько мы продвинулись к достижению спортивной отметки. **1-й ведущий:** Сегодня в нашей школе пройдёт День Здоровья «Мы готовы к ГТО» в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди учащихся 1-11 классов

**2-й ведущий:**Открыть День Здоровья предоставляется право спортсменам нашей школы.

(**акробатический номер**  – «детский художественный коллектив из ДК Металлургов»)

Пришло время познакомиться с нашими спортсменами, чьими достижениями и победами гордится школа! Поприветствуем их! **2-й ведущий:  Встаньте те кто имеет знаки ГТО** (называем фамилии, дети делают шаг вперед, встают перед классом). А теперь по апладируем нашим спортсменам.

**1-й ведущий:**  Слово для поздравления предоставляется директору нашей школы .. Пусть девизом нашего мероприятия станут эти слова «От значка ГТО — к олимпийской медали!».

**2-й ведущий:**

А сейчас вы услышите отрывок из одного детского стихотворения.

*(выходит ученик 4Б Семенов Кирилл и рассказывает стихотворение)*

Ищут пожарные,  
Ищет милиция,  
Ищут фотографы  
В нашей столице,  
Ищут давно,  
Но не могут найти  
Парня какого-то  
Лет двадцати.  
Среднего роста,  
Плечистый и крепкий,  
Ходит он в белой  
Футболке и кепке.  
Знак «ГТО» На груди у него.  
Больше не знают  
О нем ничего.  
Многие парни  
Плечисты и крепки.  
Многие носят  
Футболки и кепки.  
Много в столице  
Таких же значков.  
Каждый К труду-обороне Готов!

**1 – й ведущий** Это стихотворение известного детского писателя С.Я. Маршака 1937 г. «Рассказ о неизвестном герое», где пожарные, милиция и фотографы разыскивали двадцатилетнего парня, спасшего из огня девочку (просмотр видео).

Действительно, людей, которые носили значки ГТО, в то время было больше половины страны.

**2-й ведущий** Что это за значок? И что означает ГТО?  
**1-й ведущий** В молодые годы ваших родителей и даже дедушек и бабушек, которые родились и жили в Советском Союзе, можно было часто встретить людей с таким значком на груди. Имен-но то поколение хорошо помнит эти заветные буквы – ГТО, что означает «Готов к труду и обороне».  
Подумайте, какой человек может считать себя готовым к труду и обороне?  
Именно человеку, который занимался физкультурой, совершенствовал сам себя вручался такой значок, как награда – подтверждение того, что он готов в любую минуту справиться с трудной работой или встать на оборону своей страны, если это понадобится.

**2-й ведущий** Сможете мы выполнить нормативы комплекса ГТО?  
**1-й ведущий** Конечно, но для начала … мы с вами должны начать подготовку и борьбу с самим собой: со своей ленью, с нехваткой времени на поддержание своего здоровья… Однако, не за-бывайте: «Движение – это жизнь!». Соблюдая рекомендации к недельному двигательному режиму, вы станете на шаг ближе к заветному знаку ГТО, обретете гармонию силы и духа. ГТО – друг здоровья! Рекомендации к недельной двигательной активности размещены на стенде ГТО школы, там же вы можете ознакомиться с графиками проведения основных ме-роприятий комплекса ГТО.

**1-й ведущий** Занятия спортом необходимы, регулярно выполняя упражнения, мы становимся более здоровыми, энергичными, сильными и веселыми.   
*(выходит ученик 2А Ольга Морозова и рассказывает стихотворение)*

Новый день стучит в окно,  
Новый день будить нас рад,  
Получить скорей спеши  
Свежей бодрости заряд.  
Если хочешь быть здоровым  
Без таблеток, без больниц,  
Спорт откроет мир огромный,  
Мир, не знающий границ.  
На пробежку марш бегом!  
Прочь тоска, унынье, лень.  
Нет – болезням!  
Да – здоровью!  
Каждый миг и каждый день!  
Если вышел ты на старт,  
Позови с собой друзей.  
Нормативы ГТО   
Cдавать вместе веселей!  
**(просмотр видеоролика ГТО) (**[**http://www.gto.ru/#gto-method**](http://www.gto.ru/#gto-method)**)**Давайте заниматься спортом и держать себя в форме Здоровых людей!

**2-й ведущий** Переходим к главной части нашего дня — спортивным соревнованиям, где надо будет проявить прыгучесть, ловкость, силу и выносливость, чтобы завоевать как можно больше знаков ГТО как в личном так и в командном первенстве.

**1-й ведущий** Учащиеся 1-4 классов остаются в спортзале и расходятся по видам согласно маршрутному листу; 5-11 классы выходят на спортивные площадки школы и расходятся по видам согласно маршрутному листу; Спортсмены уже наготове, и мы объявляем о начале спортивных состязаний. Классам пройти на  места для проведения спортивных состязаний.

Участники соревнований после состязаний приглашаются на построение команд по классам для подведения итогов.

*Закрытие Дня Здоровья*

**2-й ведущий:**Закрыть праздник предоставляется право спортсменам нашей школы. (номер художественной гимнастики)

**1-й ведущий:** Настал момент, когда нужно подвести итоги сегодняшних спортивных соревнований! Для оглашения результатов и награждения победителей в центр поля приглашаются учителя физической культуры и директор школы (учитель ФК и директор оглашают результаты соревнований, награждают победителей)

**2-й ведущий:** Вот и закончился наш День Здоровья! Сегодня вы стали более сильными, выносливыми и смелыми! Всем спасибо за участие! До встречи! Школа, Внимание! Смирно! Звучит ГИМН Российской Федерации! Учащиеся организованно выходят за классными руководителями и покидают спортивный зал школы.

*На выходе нарисовано дерево где учащиеся на клейких листах пишут ,что же такое для них комплекс ГТО и оставляют свои впечатления о Дне Здоровья.*

**ПЛАН**

**ПРОВЕДЕНИЯ Дня Здоровья « Мы готовы к ГТО»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Время** | **Мероприятия** | **Ответственные** |
| 10:00-11.00 | Ведущий 1 и Ведущий 2 начинают мероприятие, знакомят участником с ГТО (Просмотр презентации, видеоролика о ГТО).  Творческое выступление учеников. Акробатический номер | Ведущий 1 – заместитель директора по воспитательной работе Кравцова Кира Петровна;  Ведущий 2 – учитель физической культуры Будаев Виктор Викторович;  Администрация школы – материально техническое обеспечение;  Классные руководители; |
| 11.00-12.15 | Разминка  Выполнение испытаний (тестов) ГТО **для начальной школы**  2 возрастные группы:  1-2 классы;  3- 4 классы;  Наименование испытания  (теста)  Выполнение испытаний (тестов) ГТО включает в себя:  - челночный бег 3х10 (мальчики, девочки), не больше 3 человек в забеге, I–III ступень - подтягивания на высокой перекладине (мальчики) - III ступень; - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки); I–II ступень; - прыжок в длину с места (мальчики, девочки) I–III ступень; - наклон вперед (мальчики, девочки) I–III ступень; - поднимание туловища из положения лежа на спине (мальчики, девочки) I–III ступень;  **Дети с ОВЗ (В зависимости от количества детей, проводят перечисленные мероприятия по выбору)**  **«Рисунок на асфальте».** Нарисовать рисунок на асфальте на тему спорта.  **«Башня».** Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегает до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.  **Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди***.* Участник выполняет 3 попытки.  От места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча.  «Стоп-игра».Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (свисток). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (кодовое слово «стоп-замри»). Услышав ее, дети замирают. Далее игра усложняется упражнением на равновесие (дети встают сначала на левой ноге, потом на правой, с закрытыми глазами).  **Упражнение с теннисным мячиком:** Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мячик, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мячик сначала одной своей рукой в другую, а затем в руку соседа слева, и так по кругу. Игра усложняется перекидыванием мячика за спиной, а потом с закрытыми глазами.  **Дыхательные упражнения:**  «Дышим под счет» Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.  **Упражнения для растяжки:**  **«Качалка».** Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.  **«Бревнышко**». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять»  **Квесты и викторины на тему** «Золотой знак ГТО». (Задания выбирать в зависимости от возможностей ребенка с ОВЗ) | Учителя физической культуры  Учителя начальных классов  Психолог, студенты-волонтеры, учителя начальных классов |
| 11.00-12.15 | **Разминка**  **Для основной и старшей школы** 5-11 класс:  Выполнение испытаний (тестов) ГТО включает в себя:  - бег на 60м IV-VI ступень;  - челночный бег 3х10 (юноши, девушки) IV ступень - подтягивания на высокой перекладине (юноши);IV-VI ступень; - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки); IV-VI ступень; - прыжок в длину с места (юноши, девушки); IV-VI ступень; - наклон вперед (юноши, девушки); IV-VI ступень; - поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки). IV-VI ступень;  3 возрастные группы:  5-6-ые классы - состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.  7-8-ые классы- состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.  9-11-ые классы- состав команды 10 человек (любого пола) и 1 представитель.  **Дети с ОВЗ**  Дети с ОВЗ (В зависимости от количества детей, проводят перечисленные мероприятия по выбору)  «Рисунок на асфальте». Нарисовать рисунок на асфальте на тему спорта.  «Башня». Участникам необходимо построить башню из кубиков. Каждый участник по очереди берет на старте кубик, добегает до линии финиша – ставит кубик на другой кубик, таким образом, строит башню. Времени дается всего 3 минуты. За это время необходимо построить башню как можно выше. Сколько кубиков будет в башне, столько баллов получает команда.  Бросок в цель набивного мяча двумя руками от груди. Участник выполняет 3 попытки.  От места броска до ближнего края цели 5 м. Рядом с местом броска лежат 3 набивных мяча.  «Стоп-игра».Дети находятся на своих местах в зале. Им дается команда (свисток). Услышав команду, дети начинают свободно бегать по залу. Затем звучит вторая команда (кодовое слово «стоп-замри»). Услышав ее, дети замирают. Далее игра усложняется упражнением на равновесие (дети встают сначала на левой ноге, потом на правой, с закрытыми глазами).  Упражнение с теннисным мячиком: Ребенок перекидывает из правой руки в левую теннисный мячик, затем дети встают в круг и перекидывают теннисный мячик сначала одной своей рукой в другую, а затем в руку соседа слева, и так по кругу. Игра усложняется перекидыванием мячика за спиной, а потом с закрытыми глазами.  Дыхательные упражнения:  «Дышим под счет» Ребенок ложится на спину. Руки вытянуты вдоль туловища, ноги лежат прямо (перекрещивать нельзя). Глаза смотрят в потолок. Глубокий вдох через нос (рот закрыт) и шумный выдох через открытый рот. При вдохе живот надувается, при выдохе втягивается. Ребенок, лежа, делает ряд глубоких вдохов и громких выдохов ртом с задержкой дыхания под счет: «Вдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два), выдох (раз-два-три-четыре), держим (раз-два)». Единица счета равна одной секунде. Упражнение выполняется 5-8 раз.  Упражнения для растяжки:  «Качалка». Сесть на пол, обхватить колени руками. Качаться на спине, прокатываясь всеми позвонками по полу.  «Бревнышко». Ребенок лежит на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Его просят перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно. Если ребенка все время «сносит», его просят закрыть глаза и внимательно последить, «что с чем соревнуется и что у него что обгоняет — ноги, руки, голова с плечами и т.д.» и скорректировать движения. Если ребенок не замечает, что его «сносит» в сторону, или не может самостоятельно исправить этот крен, ему дают внешние ориентиры – рисунок на ковре, линия стены и т.п. Полезно периодически останавливать ребенка и просить, закрыв глаза, «подровнять»  Квесты и викторины на тему «Золотой знак ГТО». (Задания выбирать в зависимости от возможностей ребенка с ОВЗ) | Учителя физической культуры;  Классным руководителям необходимо организовать и занять детей во время ожидания на каждом этапе, осуществлять помощь и контроль во время прохождения этапов;  Учителя других предметов;  Психолог, студенты-волонтеры, учителя начальных классов |
| 12.15-13.00 | **Проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для I–III ступеней** | Учителя начальных классов |
| 12.15-13.00 | **Проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступени комплекса ГТО.** | Классные руководители  Учителя русского языка и литературы |
| 12:30-13:00 | **Нарисовать эмблему ГТО- 3 человека от команды.** | Учитель ИЗО |
| 13:00-14:00 | **Построение в спортивном зале.**  **Подведение итогов: вручение грамот, сладких призов** | Учителя начальных классов, классные руководители  Администрация школы |

# Маршрутный лист и места проведения

|  |  |
| --- | --- |
| **Мероприятие** | **Место проведения** |
| Испытания (тесты) ГТО  Последовательность  челночный бег 3х10 (мальчики, девочки), не больше 3 человек в забеге, I–III ступень - подтягивания на высокой перекладине (мальчики) - III ступень; - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девочки); I–II ступень; - прыжок в длину с места (мальчики, девочки) I–III ступень; - наклон вперед (мальчики, девочки) I–III ступень; - поднимание туловища из положения лежа на спине (мальчики, девочки) I–III ступень;  Для основной и старшей школы IV–VI  - бег на 30м, 60м, 100м  - челночный бег 3х10 (юноши, девушки); - подтягивания на высокой перекладине (юноши); - сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (девушки); - прыжок в длину с места (юноши, девушки); - наклон вперед (юноши, девушки); - поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши, девушки). | Спортивная площадка |
| Проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для I–III ступеней | Актовый зал  Спортивный зал |
| Проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступени комплекса ГТО. | Актовый зал |
| Дети с ОВЗ | Хоккейная коробка на спортивной площадке |
| Подведение итогов | Спортивная площадка |

***Сценарий проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для I–III ступеней***

Цель игры – популяризация комплекса ГТО, воспитание у младших школьников интереса и потребности к выполнению нормативов ГТО.

Квест-игра представляет собой 3 игровых маршрута, каждый из которых посвящен видам испытаний I, II, III ступени комплекса ГТО.

Возраст участников: 6–11лет.

Количество участников в группе: от 5 до 30 человек.

Ответив правильно на все вопросы, участники узнают нормативы ГТО на золотой знак ГТО соответственно каждой возрастной ступени.

Предварительная работа по подготовке и проведению квест-игры:

1. Рассказать об истории и структуре комплекса ГТО участникам квест-игры.

2. Подготовить удобные для составления цепочки поиска таблички ключевых мест (маршрутные листы, зачетные книжки-путеводители).

3. Подготовить подсказки-задания и ответы в форме таблицы «Требования к уровню физической подготовленности на золотой знак ГТО».

Задания необходимо подготовить в трех вариантах (для каждой возрастной ступени), чтобы у команд были равные шансы, и победа зависела не только от физических качеств иг-роков, но и от быстроты их реакции и сообразительности.

**Ход квест-игры:**

Ведущие приветствуют команды, знакомят их с правилами групповой квест-игры, раздают маршрутные листы. Один маршрут предназначен для команды из 5-10 человек, таким образом, одновременно в игре могут принимать участие до 30 человек.

После прохождения маршрутов все команды собираются вместе и представляют свои ответы. Если ответы правильные, команда представит результат в виде заполненной таблицы «Требования к уровню физической подготовленности на золотой знак ГТО» и плаката о ГТО. Члены команды-победительницы, правильно и быстрее других выполнившие все задания, получают вымпел и медали «Знаток ГТО».

Из собранных плакатов команды-участницы под руководством ведущих оформляют выставку плакатов.

Пример заданий комплекта игрового маршрута, посвященного видам испытаний I ступени комплекса ГТО.

Командам предлагается путем умножения вычислить, какие буквы соответствуют цифрам в ключевом словосочетании, вписать все буквы в пустые клеточки, и тогда станет известно местонахождение первого задания.

**1 задание**: «Пословица в квадрате». Нужно вырезать 9 квадратов со словами и сложить их так, чтобы можно было прочитать пословицу о спорте: «Кто спортом занимается, тот силы набирается».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| тот | **н**аби | мается |
| том | **к**то | си**л**ы |
| за**н**и | сп**о**р | р**а**ется |

С помощью выделенных букв составить ключевое слово.

Н а к л о н

Зашифрованное место – дверь.

*Подсказка*: створка или несколько створок, закрывающих проем в стене для выхода и входа в помещение.

**2 задание**: «Слова-перевертыши». Нужно отгадать перевернутые названия обязатель-ных испытаний (тестов). Например, челночный бег – ходьба в одном направлении; смешанное передвижение – неподвижное стояние.

*Подсказка:* Это испытание выявляет скоростные способности человека, расстояние 3х10 м, 30 м, или 1 км.

Зашифрованное место – спортивный зал.

*Подсказка:* место проведения уроков по физической культуре.

**3 задание:** «Веселый кенгуру». Необходимо выполнить прыжки в длину с места толч-ком двумя ногами. Выполняют все участники команды, второй участник прыгает от резуль-тата первого и т. д. Цель – допрыгнуть до места, где находится таблица, и выполнить зада-ние: с помощью маркера отметьте результат выполнения норматива на Золотой знак.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы на Золотой знак ГТО |
| 1. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 1ст.Мальчики 115 Девочки 107  2ст.Мальчики 142 Девочки 137  3ст.Мальчики 162 Девочки 152 |

Зашифрованное место – столовая.

Подсказка: общедоступное место, предназначенное для приема пищи.

**4 задание:** «Съедобные анаграммы». В приведенных ниже парах слов так переставить буквы, чтобы получились названия фруктов и овощей, полезных для здоровья, а затем из выделенных букв составить ключевое слово. Пример: рента + ник = нектарин.

Зашифрованное место – парта.

*Подсказка:* предмет школьной мебели, письменный стол, предназначенный для учеников.

**5 задание:** «Зашифрованный текст». Нужно расшифровать наименование вида испытаний с помощью шифра. Игрокам нужно найти ключ к шифру (один из вариантов – зеркальное отражение текста). Например, ажел асив зи еинавигятдоп (подтягивание из виса лежа).

Зашифрованное место – школьная доска.

*Подсказка:* поверхность, на которой преподаватель и ученики могут писать или рисовать для пояснения изучаемого материала.

**6 задание:** «Выполняем нормативы». Необходимо выбрать картинки с изображением спортсменов, выполняющих нормативы 1 ступени ГТО (метание, бег на лыжах, плавание) из всех представленных картинок, на которых занимаются спортсмены.

Зашифрованное место – холл

*Подсказка:* помещение, предназначенное для ожидания и отдыха на 2 этаже.

**7 задание:** «Сколько всего». Необходимо из всех представленных карточек выбрать одну, на которой представлена таблица с государственными требованиями к уровню физической подготовленности для 1 ступени.

Зашифрованное место – окно.

*Подсказка:* проем в стене, служащий для поступления света в помещение и вентиляции.

**8 задание:** «Плакат о ГТО». Собрать плакат о ГТО из частей, время выполнения 1 минута.

***Сценарий проведения групповой квест-игры «Золотой знак ГТО» для IV–VI ступени комплекса ГТО.***

Цель игры – популяризация комплекса ГТО, воспитание у старших школьников интереса и потребности к выполнению нормативов ГТО, развитие логики, мышления, взаимовыручки.

Квест-игра представляет собой 3 игровых маршрута, каждый из которых посвящен видам испытаний IV–VI ступени комплекса ГТО.

Возраст участников: 12–17 лет.

Количество участников в группе: от 5 до 30 человек.

Ответив правильно на все вопросы, участники узнают нормативы ГТО на золотой знак соответственно каждой возрастной ступени.

Предварительная работа по подготовке и проведению квест-игры:

1. Рассказать об истории и структуре комплекса ГТО участникам квест-игры.

2. Подготовить удобные для составления цепочки поиска таблички ключевых мест (маршрутные листы, зачетные книжки-путеводители).

3. Подготовить подсказки-задания и ответы в форме таблицы «Требования к уровню физической подготовленности на золотой знак ГТО».

*Ход квест-игры:*

Игра начинается с линейки для учеников основной школы. Ведущий рассказывает о результатах внедрения комплекса ГТО в школе, о задачах комплекса ГТО в современных условиях.

Ведущий напоминает участникам о том, что на всех этапах квест-игры необходимо делать фотографии от первого лица.

**1 этап:** викторина «История ГТО».

По результатам викторины определяются лидеры; команды, набравшие 10 баллов, получают подсказку (место следующего задания). Команды, которые набрали менее 10 баллов, могут заработать недостающие баллы, выполнив один из нормативов комплекса ГТО (выполнение одного норматива всей командой – 2 балла).

**Вопросы викторины «ГТО»**

1. Какое количество видов испытаний (тестов) предстоит выполнить участникам IV ступени?

(ответ 12) 1 балл.

2. Назовите возраст участников комплекса ГТО. ( ответ - от 6 до 70 лет) 1 балл.

3. Какое количество обязательных видов испытаний (тестов) необходимо выполнить участникам IV ступени ВФСК ГТО? ( ответ – 4) 1 балл.

4.Какое количество испытаний (тестов) по выбору необходимо вы-полнить участникам IV ступени ВФСК ГТО? ( ответ – 8) 2 балла.

5. Какова протяженность маршрута туристического похода с проверкой туристических навыков для участников IV ступени ВФСК ГТО? ( ответ - 5 км) 4 балла.

6. Какие прыжки есть в испытаниях (тестах) по выбору для участников IV–VI ступени ВФСК ГТО?

( ответ - Прыжок в длину с разбега или прыжок в длину с места толчком двумя ногами) 2 балла.

7. Бег на лыжах на 2 км или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) является обязательных или по выбору? ( ответ - По выбору) 3 балла

8. За какое время выполняется испытание (тест) по выбору поднимание туловища из положения лежа на спине? ( ответ - 1 минута) 1 балл

9. Какое время должен показать мальчик, относящийся к IV ступени, чтобы в беге на 30 м сдать норматив на золото? ( ответ -5,0 с) 2 балла.

10. Кто воплотил в жизнь идею 15-летнего мальчика о значке ГТО ( ответ - художник Михаил Ягужинский) 2 балла.

11. С какого возраста предусмотрена сдача норм ГТО? ( ответ - 6 лет ) 1 балл.

12. Кто был первым обладателем значка ГТО 1 ступени? ( ответ - конькобежец Яков Федорович Мельников) 2 балла.

13. Назовите знаменитого космонавта, сдавшего нормативы ГТО на золотой значок

( ответ - Ю. Гагарин) 2 балла

14. Когда Указом Президента Российской Федерации введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»?

( ответ - 1 сентября 2014 г.) 2 балла.

15. Количество возрастных ступеней, входящих в современный комплекс ГТО

( ответ – 18 ступеней) 2 балла

**2 этап. Квест-игра «Возьми трубку»**

Прибыв в указанное место (учебный класс, рекреацию и др.), игроки находят сотовый телефон, который вдруг начинает звонить. Нужно внимательно послушать сообщение с дальнейшими инструкциями или подсказками.

На столе лежит лист, на котором написан ответ, краски. Игроки должны отгадать за-гадку, что с этим делать. (Ответ написан свечой. Чтобы текст проявился, игроки должны за-красить лист). После того как ученики дали правильный ответ, им выдается подсказка сле-дующего места проведения этапа.

Ответ: Александр Карелин (трехкратный победитель Олимпийских игр).

**3 этап. Квест-игра «Кривая дорожка»**

Одному из участников завязывают глаза. Координацией его движений будет управлять вся команда с помощью речевых команд. Участник должен пройти полосу препятствий, по результатам которой должен получить ключ к шифру для следующего этапа (4 этап) и сле-дующее место станции.

**4 этап. Квест-игра «Шифр»**

Участники получают зашифрованное послание (например, простой заменой, когда каждая буква меняется на свой порядковый номер в алфавите). Ключ к шифру нужно зарабо-тать на 3-м этапе. Когда команда разгадает шифр, ей дается следующее место прохождение этапа.

Пример: Можно зашифровать один из тестов норм ГТО (IV ступени) с результатами, который надо выполнить на Золотой знак отличия.

**5 этап. Квест-игра «Найди в интернете»**

На доске написан текст: «Неужели вы добрались сюда? Оно и к лучшему, я знаю точно, что с этим заданием вам не справиться. Почему? Да потому, что код, который вы должны получить, отправлен неизвестному человеку. Есть только номер его телефона, но просто так я его вам не дам. Придется отгадать его. Если вы вдруг соберете номер – позвоните этому человеку и попросите у него следующее место прохождения этапа. Начинаем штудировать интернет на предмет дат, относящихся к знаменитостям».

Подсказка: «Первая цифра – Рост Уилла Смита в сантиметрах – берем 1-ю цифру. Вторая – год рождения Брюса Ли – берем 2-ю и 3-ю цифру. Третья – месяц рождения Брюса Уиллиса. Четвертая – месяц рождения Хита Леджера. Пятая – вторая цифра роста Хита Ле-джера. Шестая – год рождения Колина Фаррелла – берем вторую цифру. Седьмая – рост Кэмерон Диаз – берем 3-ю цифру. Далее 0. И год рождения Стаса Михайлова, из которого вычитаем 1968». (пример номера).

6 этап. Квест-игра «Задание на другом языке»

Задание на иностранном языке (смесь иностранных языков). Историческая справка про ГТО. Ее нужно перевести и получить следующую подсказку. Например: «Der nächste Hinweis ist unter dem Sofa versteckt!», что в переводе «Следующая подсказка спрятана под диваном!». Можно использовать Гугл-переводчик.

**7 этап. Квест-игра «Селфи-конкурс»**

(Квест-игра, посвященная «Дню возрождения системы ГТО»)

Задание: сделать коллаж из фотографий (6 снимков, по одному с каждого этапа) от первого лица по этапам прохождения квест-игры. Только после того как коллаж готов, квест-игра считается завершенной.

Подведение итогов

# Приложения№1

**I. Ступень**

**(возрастная группа от 6 до 7 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Бег 10 м (с) | 3,8 | 3,4 | 3,1 | 4,0 | 3,6 | 3,3 | **Скоростные возможности** |
| Бег на 30 м (с) | 9,6 | 8,6 | 8,3 | 10,1 | 9,1 | 8,8 |
| 2. | Шестиминутный бег (м) | 400 | 600 | 800 | 300 | 500 | 700 | **Выносливость** |
| Ходьба на лыжах (м) | 600 | 1000 | 1400 | 500 | 900 | 1300 |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности (м) | 200 | 400 | 600 | 180 | 280 | 480 |
| 3. | Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см) | 210 | 220 | 305 | 145 | 155 | 250 | **Скоростно-силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с) | 11 | 12 | 15 | 10 | 11 | 14 |
| Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами (см) | 85 | 95 | 115 | 77 | 87 | 107 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | **Координационные способности** |
| Челночный бег 3x10 м (с) | 11,2 | 10,8 | 9,9 | 11,7 | 11,3 | 10,8 |
| 6. | Плавание (м) | 12 | 18 | 25 | 12 | 18 | 25 | **Прикладные навыки** |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса | | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |

**II. Ступень**

**(возрастная группа от 8 до 9 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
|  |  |  |  | |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,5 | 5,9 | | 7,3 | 6,6 | 6,1 | **Скоростные возможности** |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7:21 | 6:30 | 5:12 | | 7:45 | 6:55 | 5:55 | **Выносливость** |
| Бег на лыжах на  1 км (мин, с) | 11:25 | 9:20 | 7:55 | | 12:45 | 10:05 | 8:18 |
| Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9:15 | 6:55 | 5:55 | | 9:44 | 7:20 | 6:23 |
| 3. | Подтягивание из виса  на высокой перекладине  (количество раз) | 2 | 4 | 5 | | - | - | - | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (количество раз) | 6 | 10 | 16 | | 4 | 7 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 5 | 11 | 18 | | 4 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | | +3 | +5 | +9 | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
|  |  |  |  | |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами (см) | 108 | 122 | 142 | | 103 | 117 | 137 | **Скоростно-силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 25 | 37 | | 17 | 22 | 32 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | | 1 | 2 | 3 | **Координационные способности** |
| Челночный бег  3x10 м (с) | 10,5 | 9,8 | 9,1 | | 10,8 | 10,2 | 9,4 |
| 7. | Плавание  на 25 м (мин, с) | 3:05 | 2:36 | 2:27 | | 3:05 | 2:36 | 2:27 | **Прикладные** |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | | 5 | 5 | 6 |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | | 5 | 5 | 6 |

# III. Ступень (возрастная группа от 10 до 11 лет)

1. Испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | |
|  |  |  |  | |  |  | |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | | 6,5 | 6,1 | 5,5 | **Скоростные возможности** | |
| 2. | Бег на 1000 м  (мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | | 6:40 | 6:12 | 5:03 | **Выносливость** | |
| Бег на лыжах на  1 км (мин, с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | | 10:15 | 8:10 | 7:19 |
| Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:25 | 15:45 | 12:45 | | 19:25 | 17:10 | 14:45 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | | - | - | - | **Сила** | |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | | 7 | 10 | 16 |
| Сгибание и 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 уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | | +3 | +5 | +11 | **Гибкость** | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | | |
|  |  |  |  | |  |  | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег  3x10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | | 10,1 | 9,4 | 8,6 | **Координационные способности** | |
| 6. | Прыжок в длину  с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | | 118 | 132 | 152 | **Скоростно-силовые возможности** | |
| Поднимание туловища из положения лежа  на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | | 23 | 28 | 37 |
| 7. | Метание мяча весом  150 г (м) | 18 | 22 | 28 | | 12 | 15 | 20 | **Прикладные навыки** | |
| Плавание на  50 м (мин, с) | 3:00 | 2:27 | 2:18 | | 3:00 | 2:30 | 2:20 |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | | 5 | 5 | 6 |  | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | | 5 | 5 | 6 |

# IV. Ступень

# (возрастная группа от 12 до 13 лет)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,8 | 5,4 | 5,0 | 6,1 | 5,7 | 5,2 | **Скоростные возможности** |
| Бег на 60 м (с) | 11,1 | 10,2 | 9,4 | 11,5 | 10,7 | 9,9 |
| 2. | Бег на 1500 м  (мин, с) | 8:30 | 7:55 | 6:40 | 9:10 | 8:15 | 7:03 | **Выносливость** |
| Бег на лыжах на  2 км (мин, с) | 14:30 | 13:35 | 12:15 | 15:20 | 14:20 | 13:10 |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:55 | 17:05 | 15:45 | 21:30 | 19:40 | 17:15 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 5 | 8 | - | - | - | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине  90 см (количество раз) | 10 | 16 | 24 | 8 | 12 | 18 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 12 | 18 | 29 | 6 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +3 | +5 | +9 | +4 | +6 | +13 | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Мальчики** | | | **Девочки** | | | |
|  |  |  |  |  |  | |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег  3x10 м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 | 9,6 | 8,9 | 8,0 | **Координа- ционные способности** | |
| 6. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 | 132 | 147 | 167 | **Скоростно- силовые** | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 | 27 | 31 | 41 |
| 7. | Метание мяча весом  150 г (м) | 23 | 27 | 34 | 15 | 19 | 23 | **Прикладные навыки** | |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1:33 | 1:18 | 0:58 | 1:38 | 1:23 | 1:03 |
| Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с  открытым прицелом (очки) | 9 | 15 | 20 | 9 | 15 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного  оружия» (очки) | 10 | 20 | 25 | 10 | 20 | 25 |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км  (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для  получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |  | |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

# V. Ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет)

1. Испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 5,4 | 5,0 | 4,6 | 5,7 | 5,3 | 4,9 | **Скоростные возможности** |
| Бег на 60 м (с) | 9,7 | 9,1 | 8,1 | 10,8 | 10,2 | 9,5 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | 10:10 | 9:27 | 8:00 | 12:40 | 11:27 | 9:55 | **Выносливость** |
| Бег на лыжах на 3 км  (мин, с) | 19:15 | 17:15 | 16:05 | 22:55 | 20:25 | 19:05 |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 16:55 | 15:45 | 14:10 | 19:55 | 18:05 | 16:40 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 5 | 9 | 13 | - | - | - | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 12 | 18 | 25 | 9 | 13 | 19 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 19 | 25 | 37 | 7 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +4 | +6 | +11 | +5 | +8 | +15 | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
|  |  |  |  |  |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег  3x10 м (с) | 8,2 | 7,7 | 7,1 | 9,1 | 8,7 | 7,9 | **Координа- ционные способности** |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 167 | 193 | 218 | 148 | 162 | 183 | **Скоростно- силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 34 | 40 | 50 | 31 | 35 | 44 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 41 | 19 | 21 | 27 | **Прикладные навыки** |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1:27 | 1:13 | 0:54 | 1:32 | 1:18 | 1:01 |
| Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей  о стол или стойку, 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 оружия» | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| Самозащита без оружия  (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | 15-20 | 21-25 | 26-30 |
| Туристский поход  с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество  навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака  отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 |

# VI. Ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Испытания (тесты)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | | | |
|  |  |  |  | |  | |  |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 9,0 | 8,4 | 7,9 | | 10,7 | | 9,9 | 9,2 | **Скоростные возможности** |
| Бег на 100 м (с) | 14,8 | 14,1 | 13,2 | | 17,9 | | 16,9 | 15,8 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | - | - | | 12:25 | | 11:10 | 9:45 | **Выносливость** |
| Бег на 3000 м (мин, с) | 15:20 | 14:10 | 12:20 | | - | | - | - |
| Бег на лыжах на  3 км (мин, с) | - | - | - | | 20:30 | | 18:35 | 16:40 |
| Бег на лыжах на  5 км (мин, с) | 27:55 | 25:45 | 23:40 | | - | | - | - |
| Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | - | - | - | | 19:25 | | 17:35 | 16:05 |
| Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 27:00 | 25:00 | 23:00 | | - | | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 8 | 12 | 15 | | - | | - | - | **Сила** |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  (количество раз) | - | - | - | | 10 | | 14 | 20 |
| Рывок гири 16 кг  (количество раз) | 14 | 19 | 34 | | - | | - | - |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  на полу (количество раз) | 25 | 32 | 43 | | 8 | | 12 | 17 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +6 | +8 | +13 | | +7 | | +9 | +16 | **Гибкость** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование испытания**  **(теста)** | **Нормативы** | | | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | | | |
|  |  |  |  | |  | |  |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 192 | 213 | 235 | | 157 | | 173 | 188 | **Скоростно- силовые возможности** |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине  (количество раз за 1 мин) | 35 | 41 | 51 | | 32 | | 37 | 45 |
| 6. | Метание спортивного снаряда:  весом 500 г (м) | - | - | - | | 12 | | 17 | 22 | **Прикладные навыки** |
| весом 700 г (м) | 27 | 30 | 36 | | - | | - | - |
| Плавание на 50 м (мин, с) | 1:20 | 1:05 | 0:49 | | 1:45 | | 1:18 | 1:00 |
| Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 оружия» | 18 | 25 | 30 | | 18 | | 25 | 30 |
| Самозащита без оружия  (очки) | 15-20 | 21-25 | 26-30 | | 15-20 | | 21-25 | 26-30 |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не  менее 10 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | | 3 | | 5 | 7 |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака  отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | | 5 | | 5 | 6 |  |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия  Комплекса | | 5 | 5 | 6 | | 5 | | 5 | 6 |

**Приложения№2**

**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 3х10 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. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногамивыполняется 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.

**3.  Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши).**

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется 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.

**4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (девушки).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лежавыполняется 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) разновременное разгибание рук.

**5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши,девушки).**

Поднимание туловища из положения лежавыполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, 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.

**6. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье (юноши, девушки).**

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.