

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5 городского округа Стрежевой
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МОУ «СОШ №5»)**

**Всероссийский профессиональный конкурс
для работников образовательных организаций
«Лучшая рабочая программа учебного предмета»**

Программа
внеурочной деятельности для младших школьников
со спортивной одарённостью
«Планета здоровья»

Срок реализации: 2019-2023 г.

Авторы программы:

- Сысалова Светлана Владимировна, учитель
физической культуры
- Семенюк Анастасия Александровна, учитель
физической культуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности для младших школьников со спортивной одаренностью, разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение, приказы об организации внеурочной деятельности МОУ СОШ №5;
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СОШ №5;
- Конвенция ООН о правах ребенка;
- Материалы, освещающие работу с одаренными детьми.

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.). Программа «Планета здоровья» имеет физкультурно-оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в МОУ СОШ №5 и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников со спортивной одаренностью.

Проблема работы с одаренными учащимися чрезвычайно актуальна для современного российского общества. У каждого ребенка есть способности и таланты. Дети от природы любознательны и полны желания учиться. Все, что нужно для этого, чтобы они могли проявить свои дарования — это умелое руководство со стороны взрослых: педагогов, воспитателей, родителей.

«В каждом человеке заключается целый ряд способностей и наклонностей, которые стоит лишь пробудить и развить, чтобы они, при приложении к делу, произвели самые превосходные результаты. Лишь тогда человек становится настоящим человеком», - утверждал А. Бебель.

Каждый человек талантлив по-своему, у каждого есть значительный творческий потенциал. Но возможность творить - это не талант, а умение, которое каждый может в себе выработать. Способность к творчеству, к созиданию является признаком одаренности. Формы проявления способностей могут быть разные: явная, скрытая одаренность. Отличительным критерием одаренности ребенка, при наличии у него высокой восприимчивости к учению и творческих проявлений, является ярко выраженная, доминирующая потребность в самом процессе умственной деятельности и удовольствие от умственного труда.

Одаренный ребенок - это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, иногда выдающимися достижениями (или имеет внутренние посылки для таких достижений) в том или ином виде деятельности.

Выявление, поддержка, развитие и социализация одаренных детей является одной из приоритетных задач нашего образовательного учреждения. Лозунгом нашей школы являются слова «Солнце спрятано в каждом, нужно помочь ему вспыхнуть!». Успешность работы с одаренными детьми в школе во многом зависит от того, какая работа проводится с учащимися не только в среднем и старшем звене, но и в начальной школе. Учителя физической культуры стремятся создавать развивающую, творческую образовательную среду, способствующую раскрытию природных возможностей каждого ребенка, а учителя среднего и старшего звена дальше продолжают начатую работу по сохранению и развитию способностей учащихся.

Программа «Планета здоровья» направлена на поэтапное решение проблем образования и воспитания одаренных детей в школе в возрастном диапазоне 6,5 - 11 лет. Она будет реализовываться в период с 2019 по 2023 года.

Актуальность программы в том, что ОФП, подвижные и спортивные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе ОФП, спортивных и подвижных игр лежат физические упражнения, движения в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и

личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

Концепция программы. В основе программы лежит ведомственная целевая программа "Развитие системы выявления и поддержки детей, проявивших выдающиеся способности", реализующаяся на территории Томской области, ориентирована на эффективную реализацию на территории нашего региона. Концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов и комплекса мер по её реализации.

Основные парадигмы развития одаренности: 1. Все дети одарены от природы. 2. На развитие одаренности наибольшее влияние оказывает педагогический фактор. Для определения и уточнения целей и задач программы необходимо дать определение одаренности, опираясь на понятия «одаренность» и «одаренные дети».

Одаренность:

1. проявляется в высоком уровне общего умственного, физического и психического развития.

2. качественно своеобразное сочетание способностей, обеспечивающее успешность выполнения деятельности.

Познавательные возможности обучающихся:

1. Гениальность - индивидуальные особенности личности, помогающие ей успешно заниматься определенной деятельностью.

2. Талант - выдающиеся способности, высокая степень одаренности в какой-либо деятельности. Чаще всего талант проявляется в какой-то определенной сфере.

3. Способности - индивидуальные особенности личности, помогающие ей успешно заниматься определенной деятельностью.

Технологическая карта педагогической программы работы с одаренными детьми

Виды работ	Работа на уроке	Внеурочная деятельность	Работа с родителями
Когда?	При определении уровня предшествующей подготовки и на основании результатов диагностики	На индивидуальных занятиях, на занятиях внеурочной деятельности	Через индивидуальные беседы, родительские собрания
Зачем?	Для развития физических качеств, для формирования мотивации к спортивным достижениям.	Для создания интереса к занятиям спортом, для создания ситуации успеха, для получения более широкого спектра знаний и умений в ряде образовательных областей.	Для создания единого образовательного пространства, для определения интересов ребенка, его склонностей и возможностей.
Что?	Выход за рамки учебных программ. Поощрение инициативы учащихся, их самостоятельности	Внеклассная индивидуализация с преобладанием знаний и умений на повышенном уровне сложности.	Совместные занятия, открытые уроки, спортивные мероприятия, соревнования.

как?	Включение нестандартных дифференцированных заданий. Тестирование спортивных нормативов. ГТО. Соревнования.	Занятия внеурочной деятельности по программе « Планета здоровья», олимпиады, конкурсы.	Совместная подготовка к мероприятиям.
------	--	--	---------------------------------------

Формы работы с одаренными детьми:

- ✓ индивидуальный подход на уроках, использование в практике элементов дифференцированного обучения, проведение нестандартных форм уроков; групповые занятия с одаренными учащимися, подготовка к олимпиадам; участие в школьных олимпиадах по физической культуре; участие во Всероссийских дистанционных конкурсах; спортивные соревнования;
- ✓ посещение спортивных секций по интересам;
- ✓ участие в школьных мероприятиях и проектной деятельности;
- ✓ занятия в школьном спортивном клубе «Олимп»;
- ✓ экскурсии;
- ✓ создание детских портфолио.

Принципы педагогической деятельности в работе с одаренными детьми:

- ✓ принцип создания комфортных условий для совместной работы учащихся и учителя;
- ✓ принцип создания условий для самопознания и самореализации каждой одаренной личности;
- ✓ принцип индивидуализации и дифференциации обучения;
- ✓ принцип вариативности реализации содержания, форм, методов учебно-спортивного процесса; принцип возрастания роли внеурочной деятельности;
- ✓ принцип свободы выбора учащимися предметных кружков и спортивных секций.

Новизна данной программы заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию, но и всестороннему развитию ребенка.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению. В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений. Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры. Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности. Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение. Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением

разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Целесообразность программы «ОФП» заключается в том, что она способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Цели программы «Планета здоровья» - развитие интеллектуальных и физических способностей обучающихся путем создания условий для выявления, поддержки, обучения, воспитания и развития индивидуальных задатков одаренных детей в школе.

Задачи:

Образовательные:

- Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
- Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
- Формирование интереса к занятиям физкультурой и спорта;

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- Развитие активности, самостоятельности, ответственности, самоконтроля;
- Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
- Постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей физиологических систем организма;
- Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

- Воспитание чувства коллективизма;
- Формирование установки на здоровый образ жизни;
- Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Реализация программы «Планета здоровья» рассчитана на 4 года: с 2019 по 2023 годы.

Первый этап — диагностико-организационный — 2019-2020 учебный год.

- ✓ Создание нормативно-правовой базы;
- ✓ Обеспечение материально-технической базы;
- ✓ Диагностика потребностей обучающихся, родителей в осуществлении программы. Создание системы диагностики развития одаренности детей в процессе реализации программы;
- ✓ Изучение контингента учащихся школы с целью выявления типов одаренных детей, анализ информации об одаренных детях и условиях их обучения и развития (*Приложение 1*);
- ✓ Отработка отдельных форм и методов работы с одаренными детьми;
- ✓ Создание системы взаимосвязей рабочей группы педагогов физической культуры и начальной школы;
- ✓ разработка и корректировка имеющихся программ по предметам учебного плана, дополнительного образования и индивидуальных образовательных маршрутов.

Второй этап — организационно-практический, этап реализации (2020-2022гг.)

- ✓ Нормативно-правовое обеспечение работы программы;
- ✓ Отбор и отслеживание динамики интеллектуальных и творческих показателей каждого ребенка;
- ✓ Отработка педагогических технологий для индивидуальной и групповой работы с одаренными детьми;

- ✓ Углубление теоретико-практической подготовки педагогов, родителей по проблеме одаренных детей;
- ✓ Методическая помощь в реализации программ, обмен опытом и совершенствование профессионального мастерства педагогов;
- ✓ Отслеживание результативности, промежуточная диагностика, сравнительный анализ, коррекция;
- ✓ Систематическая и целенаправленная работа с одаренными детьми в школе, регулярное проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
- ✓ Пополнение и обновление банка данных «Одаренные дети», банка данных образовательных программ, методических материалов, диагностических методик;
- ✓ Организация работы с родителями одаренных детей с целью повышения их психолого-педагогической компетентности и оказания помощи в воспитании одаренных и способных детей;
- ✓ Информирование о ходе реализации программы через сайт школы;
- ✓ Мониторинг личных достижений учащихся.

Третий этап - аналитический (2022-2023 год)

- ✓ Сравнительный анализ и обобщение результатов развития одаренных детей;
- ✓ Мониторинг личных достижений учащихся;
- ✓ Создание системы работы с одаренными детьми в условиях образовательного пространства школы;
- ✓ Анализ деятельности учителей физической культуры по организации работы с одаренными детьми;
- ✓ Представление результатов опыта работы посредством семинаров, конференций, мастер-классов, через сайт школы;
- ✓ Определение проблем, возникших в ходе реализации программы, пути их решения и разработка перспективного плана-программы дальнейшей работы в этом направлении;
- ✓ Представление методических материалов, отражающих опыт проведенной работы.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;
- смена личностных интересов и запросов учащихся.

Продолжительность занятий:

1- 4 год обучения – 1 раз в неделю по 1 часу (академическому).

Участники реализации программы: зам. директора по УВР, учитель начальных классов и учитель-предметник, руководители спортивных секций, социальный педагог школы, родители детей.

Ожидаемый результат реализации программы «ОФП»:

1 класс:

- Укрепление здоровья;
- Создание банка данных, включающих в себе сведения о детях с различными типами одаренности;
- Повышение физической подготовленности двигательного опыта.

2 класс:

- Развитие физических качеств, силы, быстроты, выносливости;
- Формирование системы работы с одаренными детьми;
- Использование системы диагностики для выявления и отслеживания различных типов одаренности.

3 класс:

- Формирование умения проведения физкультурно – оздоровительных мероприятий;

- Разработка и реализация специализированных, индивидуальных и дифференцированных программ поддержки и развития одаренных детей, создание системы взаимодействия с учреждениями дополнительного образования, родителями учащихся.

4 класс:

- Обеспечение преемственности в работе начальной и средней школы;
- Обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития;
- Формирование качеств личности: наблюдательность, мышление, внимание, память, воображение;
- Обобщение и систематизация материалов педагогической практики.

Личностные результаты

Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие; умение выражать свои эмоции; понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Способы проверки знаний и умений:

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей, отзывы) на предмет удовлетворенности результатами данной программы (*Приложение 2*);
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Результативность обучения определяется сдачей контрольных нормативов, умением играть и проводить подвижные игры, в том числе участие на муниципальном этапе «Президентских состязаний» и на различных праздничных мероприятиях:

- «Президентские состязания»;
- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- спортивный праздник «А, ну - ка, парни»;
- «День здоровья»;
- пионербол;
- неделя физической культуры, конкурсная программа (челночный бег 3х10м., полоса препятствий, акробатическое соединение из 5 элементов).

Таблица тематического распределения часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (занятий)			
		Класс			
		1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе занятия</i>			
2	Подвижные игры	10	10	4	-
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	-	-	6	10
3	Гимнастика с элементами акробатики	4	4	4	4
4	Легкая атлетика	6	6	6	6
5	Лыжная подготовка (кроссовая подготовка)	4	4	4	4
6	Общая физическая подготовка, ГТО	9	10	10	10
	ИТОГО:	33	34	34	34

Содержание программы.

Подвижные игры (24 часа)

Игры с бегом, "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний", "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи", "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место", "Отгадай чей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".

Подвижные игры с элементами спортивных игр (16 часов)

- Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница", "Перестрелка".
- Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей», "Перестрелка".
- Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель», "Перестрелка", «Пионербол», «Гандбол».
- Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка", «Пионербол», «Гандбол».

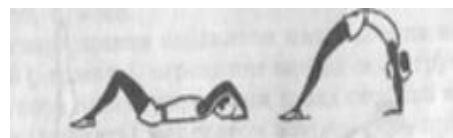
Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)

1. Группировка.



2. Перекаты.

3. Кувырок вперед.
4. Кувырок в сторону.
5. Стойка на лопатках согнув ноги.
6. Из стойки на лопатках согнув ноги, перекатом вперед упор присев.
7. «Мост» из ИП положения, лежа на спине.
8. Комбинация для совершенствования и контрольного урока.



Легкая атлетика (24 часа)

Прыжки в длину с места, бег 30 м., челночный бег 3х10м., метание м/мяча в цель, бег - длинная дистанция, полоса препятствий.

Лыжная подготовка (16 часов)

Переступание на месте, передвижение переступанием вперед, назад и в сторону на лыжах; повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж, подъемы «лесенкой» и спуски в основной стойке, передвижение на скорость на отрезках 20-30м х3-5 раз, оздоровительная ходьба.

Общая физическая подготовка.

- ✓ Скоростно-силовые упражнения;
- ✓ Упражнения для развития гибкости;
- ✓ Упражнения для развития быстроты и ловкости;
- ✓ Упражнения для развития координации;
- ✓ Упражнения для развития скоростной выносливости.
- ✓ Техника выполнения нормативов и сдача ГТО (Приложение 3).

Основы знаний о физической культуре.

- ✓ Профилактика детского травматизма.
- ✓ Знакомство с правилами дыхания во время прыжков.
- ✓ Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.
- ✓ Закаливание и его влияние на организм.
- ✓ Первая помощь при обморожении.

Методическое обеспечение. Приёмы и методы

- При реализации программы используются различные методы обучения: словесные – рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные – показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические – апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы. Организация работы групповая

При этом основным принципом является сочетание на занятиях двух видов деятельности для обучающихся: игровой и учебной. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр. Такой приём, как беседа, помогает установлению доверительных отношений между педагогом и обучающимися, позволяет расширить кругозор и пополнить знания, которые необходимы в исследовательской работе.

В общей системе всестороннего развития человека воспитание ребенка занимает важное место. Начиная с дошкольного возраста закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств. Учащиеся младших классов, преемственно развиваясь с большим удовольствием занимаются физической культурой. Особенный интерес вызывают у них различного вида игры: начиная от народных игр, заканчивая спортивными - баскетбол, футбол, хоккей, настольный теннис, бадминтон и т. д

Различного вида игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма (нервной, сердечно - сосудистой, дыхательной), улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств. Очень ценно, что занятия играми способствуют воспитанию у учащихся младших классов положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи. Они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, что является эффективным средством закаливания организма ребенка.

Подвижные игры – одно из самых любимых и полезных занятий детей. В их основе лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определенной, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, в то же время способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания, например, развитию скоростно-силовых качеств.

Игровая деятельность всегда связана с решением определенных задач, выполнением определенных обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

Все эти развивающие аспекты усиливаются спецификой подвижных игр. Именно поэтому грамотное использование народных игр не только полезно для детей, но и чрезвычайно актуально, поскольку правильное “включение” элементов игр в процесс физического воспитания активно способствует гармоничному развитию и физической подготовленности учащихся.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- Комплектование школьной библиотеки учебно-методической, научно-методической, психолого-педагогической литературой;
- Спортивный инвентарь: мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты, бита.
- Соответствие материально-технической базы современным требованиям ФГОС;
- Формирование системы поощрения одаренных детей, учителей.

Список литературы:

1. «Я иду на урок. Начальная школа. Физическая культура». М.: Изд. «Первое сентября», 2005 г.
2. «Поурочные разработки по физкультуре. 1- 4 классы. Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование. 2 издание исп. М.: ВЯКО, 2005 г
3. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки» Волгоград. Учитель, 2008 г
4. Советова Е.В. «Оздоровительные технологии в школе» Ростов. Феникс, 2006 г
5. Алексеева НВ. Развитие одаренных детей. - Волгоград: Учитель, 2011
6. Гильбух Ю.З. Внимание: одаренные дети. — М.: Знание, 1991.
7. Григорьев ДВ. Внеурочная деятельность школьников. - М. Просвещение, 2011 г

8. Григорьев Д.В. Программы внеурочной деятельности. М. Просвещение, 2011 г
9. Матюшина А.М. Что такое одаренность: выявление и развитие одаренных детей — м. Омега -Л. 2008
10. Щедрова Е.Ф. Развитие одаренных детей Волгоград: Учитель, 2010

Приложение №1

Примерные нормативы с 1 по 4 класс

Нормативы по физкультуре за 1 класс

Упражнения	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 м (сек)	6,1	6,9	7,0	6,6	7,4	7,5
«Челночный бег» 3x10 м (сек.)	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Ходьба на лыжах 1 км.	8,30	9,00	9,30	9,00	9,30	10,0
Кросс 1000 м. (мин.,сек.)	без времени			без времени		
Прыжок в длину с места (см)	140	115	100	130	110	90
Метание малого мяча 150г (м)	20	15	10	15	10	5
Метание в цель с 6 м	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	40	30	15	50	30	20
Поднимание туловища за 1 мин.	30	26	18	18	15	13
Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
Подтягивание в висе лёжа (раз)				12	8	2
Наклон вперед сидя (см)	9	3	1	12,5	6	2

Нормативы по физкультуре за 2 класс

Упражнения 2 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 м, с	5,4	7,0	7,1	5,6	7,2	7,3
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	165	125	110	155	125	100
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	80	75	70	70	65	60
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	70	60	50	80	70	60
Подтягивание на перекладине	4	2	1			
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	23	21	19	28	26	24
Приседания (кол-во раз/мин)	40	38	36	38	36	34

Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м, с	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36

[Нормативы по физкультуре за 4 класс](#)

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 м, с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38

Анкета

Уважаемые родители!

Учитель физической культуры МОУ «СОШ №5» проводит исследование с целью изучения отношения Вас к физической культуре и спорту и приобщения ваших детей к здоровому образу жизни.

Ваши ответы позволят наметить практические меры по совершенствованию организации физического воспитания в школе.

От вашей доброжелательности, искренности ответов будет зависеть успех исследования

Анонимность гарантируется.

Заполненные анкеты сдаются учителям физической культуры или классным руководителям.

1) Как Вы оцениваете состояние здоровья вашего ребёнка:

- А) хорошее
- Б) удовлетворительное
- В) не удовлетворительное

2) Занимается ли ваш ребёнок в спортивных секциях:

- А) да
- Б) нет

Если да то сколько раз в неделю у него тренировка:

- А) 2 - 3
- Б) 4 - 5
- В) 6 и более

3) Занимаетесь ли вы физической культурой с ребёнком в свободное время:

- А) да
- Б) нет
- В) нерегулярно

4) Считаете ли вы что двигательный режим вашего ребёнка достаточен для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

5) Считаете ли вы, что лыжная подготовка обязательно должна присутствовать в образовательном процессе:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

6) Интересуетесь ли вы нововведениями в образовательные программы вашего ребёнка:

- А) да
- Б) нет
- В) затрудняюсь ответить

7) Сколько раз в год ваш ребёнок болеет простудными заболеваниями:

- А) 1 - 2
- Б) 3 - 4
- В) 5 и более

8) Знаете ли вы показатели характеризующие уровень физического состояния вашего ребёнка? (рост, вес, давление)

А) да

Б) нет

В) затрудняюсь ответить

9) Здоровый стиль жизни для вас это: (не более 3-х вариантов)

А) отказ от вредных привычек (табак, алкоголь, наркотики, переедание)

Б) занятия физической культурой и спортом

В) наблюдение за состоянием здоровья

Г) правильное питание

Д) гигиена

Е) режим дня

Ё) что-то ещё

10) что мешает вам больше времени посвящать здоровому образу жизни (выберите 2 варианта)

А) отсутствие времени

Б) нехватка средств

В) отсутствие инвентаря

Г) удалённость спортивных сооружений

Д) отсутствие единомышленников



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 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 (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
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 лёжа 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 пересечённой 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 знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)***

№ п/п	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 на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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 лёжа 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 пересечённой 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 знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее—Комплекс)		7	7	8	7	7	8



**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 11 до 12 лет)***

№ п/п	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 (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
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	335	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 лёжа 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 пересечённой 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 оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8