

# ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| Полное название программы | «ГТО НА ОТЛИЧНО» |
| **Автор-составитель программы, должность** | Сафронова Нина Викторовна, педагог ДО |
| **Адрес реализации программы** | Наименование МОУ «Средняя общеобразовательная школа №2», г. БелоусовоАдрес 249160 Калужская обл., Жуковский р-он, г. Жуков, ул. Гурьянова, д.33Тел. 84843223-712, 53-186 |
| **Вид программы** | * по степени авторства  *модифицированная*
* по форме организации содержания –  *интегрированная*
* по уровню освоения – *ознакомительный*
 |
| **Направленность** | *физкуль­турно-спортивная* |
| **Срок реализации программы** | **1****год** (**36** часов)  |
| **Возраст детей** |  От 6 до 10 лет |
| **Название объединения** | Секция «ГТО НА ОТЛИЧНО» |
| **Краткая аннотация** | На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО. |

# РАЗДЕЛ 1.

# «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

# 1.1 Пояснительная записка

 Программа «ГТО НА ОТЛИЧНО» составлена на основе законов: «Об образовании», «О физической культуре и спорте»; «Конвенции о правах ребёнка», с примерными требованиями к программам дополнительного образования детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844. Приложение к письму Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844, с Приказом Минобрнаки России от 29 августа 2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». В соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24.03.14г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), «Об утверждении Методических рекомендаций по организации проведения тестирования по испытаниям ВФСК ГТО для обучающихся общеобразовательных организаций СПб.

 ***Направленность программы.***

 Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

 ***Вид программы:*** Данная программа, по степени авторства модифицированная по форме организации содержания интегрированная

***Язык реализации программы:***(официальный язык Российской федерации – русский)

***Перечень нормативных документов:***

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р
«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

 ***Актуальность программы:*** На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО - это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

***Отличительные особенности программы*** данная программа является модифицированной,  имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

 ***Новизна программы***Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК « ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

 ***Педагогическая целесообразность*** Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

 Программа рассчитана на учащихся в возрасте от шести до десяти лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

 ***Адресат программы*** Данная программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

* умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Особенности организации образовательного процесса**

***Объем программы:*** Вес период обучения для освоения программы занимает 36 часов

***Сроки программы*:** 1 год обучения

***Режим занятий:*** 2 группы по 1 часу в неделю 72 часа в год

***Формы обучения:*** Очная

 ***Форма организации образовательной деятельности***: Групповая индивидуальная.

 ***Методы обучения****:* Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

 **Словесные методы:** создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

 **Наглядные** **методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

**Практические методы:**

методы упражнений;

соревновательный

 ***Формы проведения занятий****:* Типовое занятие, контрольные, сдача нории ВФСК ГТО по ступени, диагностические, тренировочные.

 ***Состав групп*:**Постоянный.

***Особенности набора***Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

**1.2. Цель и задачи программы**

***Цель программы*:**Развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

***Задачи программы:***

**Образовательные:**

- формирование жизненно важных двигательных умений;

- повышение общей физической подготовки и укрепление здоровья.

**Развивающие:**

- развитие двигательной функции, обогащение двигательного опыта.

**Воспитательные:**

- формирование и пропаганда здорового образа жизни;

- формирование нравственного и физического развития;

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

- выработка черт спортивного характера;

**1.3. Содержание программы**

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | Формы аттестации/контроля |
| всего | теория | практика |
| 1. | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ | 2 | 2 | - |  |
| 2. | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 2 | 2 | - | Текущий контроль по нормативам ГТО |
| 3 | Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО | 2 | 2 | - | Текущий контроль по нормативам ГТО |
| 4 | Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО | 20 | 2 | 18 | Текущий контроль по нормативам ГТО |
| 5 | Зачёт по сдаче норм ВФСК | 8 | - | 8 | Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО |
| 6 | Заключительное занятие (итоги года) | 2 | 2 | - | . Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО |
|  | **Итого** | **36** | **10** | **26** |  |

## Содержание учебного плана

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:**Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

**Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации**

**Теория:** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-юю ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

**Тема 3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО**

**Теория:**Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

**Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО**

**Теория:**

**Практика:**

**1.Бег на 60 (100)м**. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

**2.Бег на 1, 2 (3) км** . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

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

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

**4.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

**5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).**

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

**6.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

**7.Прыжок в длину в разбега.**

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

**8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см ( натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

**9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении( стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

**Метание мяча (снаряда) на дальность.**Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте,в ходьбе,в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Тема 5.**

**Зачёт по сдаче норм ВФСК**

**Практика:**Сдача норм ВФСК ГТО  в соответствии с изученными нормативами

**Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)**

**Теория:**Подведение итогов за учебный год.

## 1.4 Планируемые результаты

|  |
| --- |
|  Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО. Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО. |

## Планируемые (ожидаемые) результаты программы:

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

**Ученик будет знать:**

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации

- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

**Уметь:**

- Владеть техникой бега на 60 м

- Прыгать в длину с разбега и в длину с места

- Подтягиваться, отжиматься

- Бегать на 1, 2 и на 3 км

- Метать мяч (снаряд)

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

**-**Максимальный результат при сдаче норм ГТО

**Метапредметные результаты:** Данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

 **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

 **Мета предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

 **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**РАЗДЕЛ № 2**

**«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

 **2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема** | **Часы** |
|  1 | 05.09.2023г | **Тема:** Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, **Содержание:** Комплекс ГТО в Общеобразовательной организации | 1 |
| 2 | 12.09.2023г | **Тема:** Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.**Содержание**: Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. | 1 |
| 3 | 19.09.2023г | **Тема;** Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.**Содержание:** Бег равномерный и переменный на 400, 600, 800,1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжи­тельностью работы и отдыха. | 1 |
| 4 | 26.09.2023г | **Тема:** Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.**Содержание:** Кросс на дистанции до 1500 км. | 1 |
| 5 | 03.10.2023г | **Тема:** Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием.**Содержание:** Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин (для разных возрастных групп). | 1 |
| 6 | 10.10.2023г | **Тема**: Бег на результат. Сдача контрольного норматива.**Содержание:** 1 ступень - бег 500м или 1000м без учета времени.2 ступень - бег 1000м или 1500м без учета времени | 1 |
| 7 | 17.10.2023г | **Тема:** Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.**Содержание:** Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | 1 |
| 8 | 24.10.2023г | **Тема:** Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.**Содержание:** Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. | 1 |
| 9 | 07.11.2023г | **Тема:** Интервальная тренировка - чередование скорости бега.**Содержание:** Выполнения упражнений в максимальном темпе. | 1 |
| 10 | 14.11.2023г |  **Тема:** Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.**Содержание:** Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. | 1 |
| 11 | 21.11.2023г | **Тема:** Бег на короткие дистанции на результат.**Содержание**: 1 ступень - бег 30 (с) 2 ступень - бег 30,60м (с) | 1 |
| 12 | 28.11.2023г | **Тема:** Упражнения на развитии силы рук.**Содержание:** Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря. | 1 |
| 13 | 05.12.2023г | **Тема:** Упражнения на развитии силы рук.**Содержание:** Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря. | 1 |
| 14 | 12.12.2023г | **Тема:** Упражнения на развитии мышц брюшного пресса.**Содержание:** Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря. | 1 |
| 15 | 19.12.2023г | **Тема:** Сдача контрольного норматива.**Содержание:** Подтягивание и отжимание | 1 |
| 16 | 26.12.2023г | **Тема:** Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.**Содержание:** Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). | 1 |
| 17 | 16.01.2024г | **Тема:** Упражнения на развитие гибкости с отягощением.**Содержание**: Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). | 1 |
| 18 | 23.01.2024г | **Тема:** Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.**Содержание**: Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием,с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. | 1 |
| 19 | 30.01.2024г | **Тема:** Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.**Содержание:** Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. | 1 |
| 20 | 06.02.2024г | **Тема:** Упражнения на развитие гибкости на снарядах.**Содержание:** Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке | 1 |
| 21 | 13.02.2024г | **Тема:** Обучение финальному усилию в метании с места.**Содержание:** Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом). | 1 |
| 22 | 20.02.2024г | **Тема:** Обучение разбегу в метании малого мяча.**Содержание:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. | 1 |
| 23 | 27.02.2024г | **Тема:** Метание с разбега в горизонтальную цель.**Содержание:** Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | 1 |
| 24 | 05.03.2024г | **Тема:** Метание с разбега в вертикальную цель.**Содержание:** Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | 1 |
| 25 | 12.03.2024г | **Тема:** Метание в полной координации на дальность.**Содержание:** Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега. Метание мяча на результат. | 1 |
| 26 | 19.03.2024г | **Тема:** Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.**Содержание**: Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге | 1 |
| 27 | 26.03.2024г | **Тема:** Работа попеременным ходом с палками.**Содержание:** Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. | 1 |
| 28 | 02.04.2024г | **Тема:** Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.**Содержание:** Сдача контрольного норматива.Прохождение дистанции в полной координации1 ступень – 500 м на время или 1 км без учета времени.2 ступень – 1 км на время или 1500км без учета времени. | 1 |
| 29 | 09.04.2024г | **Тема:** Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.Содержание: Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах | 1 |
| 30 | 16.04.2024г | **Тема:** Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением**Содержание:** Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | 1 |
| 31 | 23.04.2024г | **Тема:** Прыжки через скамейку в длину и высоту.**Содержание:** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | 1 |
| 32 | 30.04.2024г | **Тема:** Прыжок в длину – одинарный, тройной.**Содержание:** Прыжки с разного разбега по 3 попытки. | 1 |
| 33 | 07.05.2024г | **Тема:** Прыжок в длину с места на результат.**Содержание:** Прыжки с места на результат. | 1 |
| 34 | 14.05.2024г | **Тема**: Контрольные нормативы по ГТО.**Содержание:** Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 35 | 21.05.2024г. | **Тема**: Контрольные нормативы по ГТО.**Содержание:** Сдача контрольных нормативов | 1 |
| 36 | 28.05.2024г. | **Тема**: Контрольные нормативы по ГТО.**Содержание:** Сдача контрольных нормативов | 1 |

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение** *–* Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование: Волейбольные мячи; Баскетбольные мячи; Канат; Скакалки; Теннисные мячи; Малые мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейки; Сетка волейбольная; Лыжи, Палки; Маты; Ракетки; Обручи.

 **Информационное обеспечение** *–* Для реализации программы требуется аудио, видео, фото, интернет источники;

**2.3 Формы аттестации (контроля)**

 В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;

- промежуточный;

- итоговый.

 Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучености и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы педагога в целом с группой.

 Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года.

 Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП. (Приложение №1)

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучености обучающихся и коррекции деятельности преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей.

 Время проведения - вторая половина декабря.

 Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

 Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов.

 Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: теоретический опрос- июнь, выполнение нормативов по ГТО- по графику Центра тестирования по месту жительства.

 Итоги освоения дополнительной образовательной программы анализируются администрацией совместно с педагогами.

Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей программы обучающимися является неотъемлемой частью образовательного процесса и имеет целью повышение его результативности, а также уровня профессионализма педагогических работников.

 Подведение итогов освоения дополнительной общеразвивающей о программы обучающимися строится на принципах:

- научности;

- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;

- необходимости, обязательности и открытости проведения;

- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;

- обоснованности критериев оценки результатов;

 Важным звеном управления подготовкой является система контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки.

 Один из главных вопросов в управлении тренировочным процессом правильный выбор контрольных упражнений (тестов). Учебная программа предусматривает следующие контрольные упражнения (бег на 30, 60, 100, 1000 м, 2000 м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, подтягивания, сгибание рук, в упоре лежа, наклоны туловища, метание мяча на дальность). Все они наиболее полно характеризуют развитие основных физических качеств.

 Тестирование по выполнению нормативов должно проводиться в процессе тренировки на заключительном занятии раздела.

1. Анкетирование – для выяснения мнения о проведенном мероприятии, мотивов поведения, оценки окружающей действительности, уровня информированности, уточнения жизненных планов (для предпрофессиональной подготовки) и так далее.

2. Тестирование уровня теоретической подготовленности обучающихся.

3. Текущий контроль - тестирование уровня физической подготовленности обучающихся.

**2.4 Оценочные материалы**

***I СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ***

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

|  |
| --- |
| *ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3х10 м. (сек.)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 9,2 сек. | 10,1 сек. | 10,4 сек. |
| ДЕВОЧКИ | 9,7 сек. | 10,7 сек. | 10,9 сек. |
| *БЕГ НА 30 м (сек.)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 5,9 сек. | 6,7 сек. | 6,9 сек. |
| ДЕВОЧКИ | 6,2 сек. | 7,0 сек. | 7,2 сек. |
| *СМЕШАННОЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЕ (1 км)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| ДЕВОЧКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| *ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 4 раза | 3 раза | 2 раза |
| ДЕВОЧКИ | - | - | - |

**АЛЬТЕРНАТИВА**

|  |
| --- |
| *ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)* |
|  | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 13 раз | 6 раз | 5 раз |
| ДЕВОЧКИ | 11 раз | 5 раз | 4 раза |
| *СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 17 раз | 9 раз | 7 раз |
| ДЕВОЧКИ | 11 раз | 5 раз | 4 раза |
| *НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ (кол-во раз)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |
| ДЕВОЧКИ | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |

**ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

|  |
| --- |
| *ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 140 см | 120 см | 115 см |
| ДЕВОЧКИ | 135 см | 115 см | 110 см |
| *МЕТАНИЕ ТЕННИСНОГО МЯЧА В ЦЕЛЬ (кол-во попаданий)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 4 попадания | 3 попадания | 2 попадания |
| ДЕВОЧКИ | 4 попадания | 3 попадания | 2 попадания |
| *БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 КМ  (мин.)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 8.00 минут | 8.30 минут | 8.45 минут |
| ДЕВОЧКИ | 8.30 минут | 9.00 минут | 9.15 минут |
|   |   |   |   |

**АЛЬТЕРНАТИВА**

|  |
| --- |
| *БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 КМ  (мин.)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| ДЕВОЧКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| *СМЕШАННОЕ ДВИЖЕНИЕ НА 1,5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\** |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| ДЕВОЧКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| для бесснежных районов страны |
| *ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 15 м | 10 м | 10 м |
| ДЕВОЧКИ | 15 м | 10 м | 10 м |

**КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний |
| ДЕВОЧКИ | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний |

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 7 видов испытаний | 6 видов испытаний | 6 видов испытаний |
| ДЕВОЧКИ | 7 видов испытаний | 6 видов испытаний | 6 видов испытаний |
| При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость |

***II СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ***

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

|  |
| --- |
| *БЕГ НА 60 м (сек.)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 10,5 сек. | 11,6 сек. | 12,0 сек. |
| ДЕВОЧКИ | 11,0 сек. |  12,3сек. | 12,9 сек. |
| *БЕГ НА 1 КМ (мин.)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 4.50 мин. | 6.10 мин. | 6.30 мин |
| ДЕВОЧКИ | 6.00 мин. | 6.30 мин. | 6 .50 мин. |
| *ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 5 раз | 3 раза | 2 раза |
| ДЕВОЧКИ | - | - | - |

**АЛЬТЕРНАТИВА**

|  |
| --- |
| *ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)* |
|  | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ |   |   |   |
| ДЕВОЧКИ | 15 раз | 9 раз | 7 раз |
| *СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 16 раз | 12 раз | 9 раз |
| ДЕВОЧКИ | 12 раз | 7 раз | 5 раз |
| *НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛ             (кол-во раз)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |
| ДЕВОЧКИ | достать пол ладонями | достать пол пальцами | достать пол пальцами |

**ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ**

|  |
| --- |
| *ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 290 см | 220 см | 190 см |
| ДЕВОЧКИ |  260 см | 200 см | 190 см |

**АЛЬТЕРНАТИВА**

|  |
| --- |
| *ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 160 см | 140 см | 130 см |
| ДЕВОЧКИ | 150 см | 130 см | 125 см |
| *МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 32 метра | 27 метров | 24 метра |
| ДЕВОЧКИ | 17 метров | 15 метров | 13 метров |
| *БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 1 (м)* |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 6.45 м | 7.45  м | 8.15 м |
| ДЕВОЧКИ | 7.30  м | 8.20 м | 8.40  м |

**АЛЬТЕРНАТИВА**

|  |
| --- |
| *БЕГ НА ЛЫЖАХ НА 2 км (мин.)* |
|  | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| ДЕВОЧКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| *БЕГ НА 2 км. ПО ПРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ\** |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| ДЕВОЧКИ | без учета времени | без учета времени | без учета времени |
| *Для бесснежных районов города* |
| *ПЛАВАНИЕ БЕЗ УЧЕТА ВРЕМЕНИ (м)* |
|  | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 50 м | 25 м | 25 м |
| ДЕВОЧКИ | 50 м | 25 м | 25 м |

**КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний |
| ДЕВОЧКИ | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний | 8 видов испытаний |

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО \*\***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   | *ЗОЛОТО* | *СЕРЕБРО* | *БРОНЗА* |
| МАЛЬЧИКИ | 7 видов испытаний | 6 видов испытаний | 6 видов испытаний |
| ДЕВОЧКИ | 7 видов испытаний | 6 видов испытаний | 6 видов испытаний |
| При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость |

**2.5** **Методические материалы**

**Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО**

1. Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.
3. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек (участники 1 ступени).
4. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
5. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).
6. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.
7. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.
8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».
9. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм(участники 1 ступени).
10. Участники 2 ступени комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.
11. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
12. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
13. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
14. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

## Список литературы

1.[Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1999](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/96904/).

2.[Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1997](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/111041/).

3.[Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1997](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/97090/).

4.[Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1992](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/52029/).

5.[Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1990](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/52717/).

6.[Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1998](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/52718/).

7.[Муравьёв В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/98146/).

8.[Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1996](http://2dip.ru/%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%81%D0%BE%D0%BA_%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B/97816/).

9.Сайт ВФСК ГТО.

10.Кузнецов В. С., КолодницкийГ. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.

11.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение»,2000.

**Приложения**

**Приложение 1.**

**Анкета «Выявление отношения к занятиям физической культурой и спортом»**

**1. Знаете ли Вы, что такое комплекс ГТО?**

1. Да, знаю.

2. Нет, не знаю.

3. Затрудняюсь ответить.

4. Ваш вариант ответа.

**2. Заинтересованы ли Вы в получении информации о комплексе ГТО?**

1. Да, заинтересован.

2. Нет, не заинтересован.

3. Затрудняюсь ответить.

**3. На Ваш взгляд, что Вас сдерживает от подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО?**

1. Ничего не сдерживает, активно готовлюсь.

2. Отсутствие свободного времени.

3. Неудобное расположение спортивного зала.

4. Плохое состояние здоровья.

5. Нет способностей, физических данных.

6. Не знаю с чего начать, нет информации о местах и условиях

подготовки.

7. Нет доступной информации о подходящей мне системе упражнений.

8. На данный момент мне это не нужно.

9. Ваш вариант ответа.

**4. Что побудило бы Вас начать подготовку к выполнению испытаний (тестов) комплекса ГТО?**

1. Материальное стимулирование.

2. Моральное стимулирование.

3. Стремление улучшить здоровье.

4. Стремление улучшить телосложение.

5. Стремление развить силу, выносливость, ловкость и другие физические качества.

6. Стремление испытать себя.

7. Стремление поддержать работоспособность.

8. Стремление достигнуть определенных спортивных результатов.

9. Стремление получить знак ГТО.

**5. Если Вам создать условия, Вы бы начали подготовку к выполнению комплекса ГТО?**

1. Да, стал(а) бы готовиться.

2. Нет, мне это не интересно.

3. Я уже выполнил(а) нормативы комплекса ГТО.

4. Я уже готовлюсь.

5. Думаю, все останется по-прежнему, каждый готовится как может.

6. Ваш вариант ответа.

**6. Физическая культура и спорт для Вас–это:**

1. Единственный способ быть в форме.

2. Ничего! Пустые звуки.

3. Очень редкие занятия (как правило, по принуждению).

4. Путь к самореализации.

5. Свой вариант ответа.

**7. Занимаетесь ли Вы физической культурой и спортом в свободное время?**

1. Регулярно посещаю занятия в спортивных секциях.

2. Регулярно занимаюсь самостоятельно.

3. Лишь иногда.

4.Уделяю минимум своей физической подготовке.

5.Свой вариант ответа.

**8. Делаете ли Вы зарядку по утрам?**

1. Да.

2. Нет.

**9. Какое отношение в Вашей семье к занятиям физической культурой и спортом?**

1. Положительное.

2. Отрицательное.

3. Нейтральное.

4. Трудно сказать.

5. Свой вариант ответа.

**10. Сколько раз в неделю Вы занимаетесь физической культурой и спортом?**

1. 1-2

2. 3-4

3. 5-6

4. Каждый день.

5. Не занимаюсь.

**11.Сколько часов в день Вы уделяете занятию физической культурой и спортом?**

1. 30 мин-1 час.

2. 1-2 часа.

3. Более 2 часов.

12. Вы предпочитаете заниматься?

1. Один (одна).

2. С друзьями.

3. В спортивной секции.

4. Мне всё равно.

**13. Какие виды физкультурно-спортивной деятельности Вы предпочитаете?**

1. Летние виды спорта.

2. Зимние виды спорта.

3. И летние, и зимние.

4. Ни те, ни другие.

5. Различные системы физических упражнений.

6. Свой вариант ответа.

**14. Где Вы предпочитаете заниматься?**

1. В спортзале.

2. В фитнес-клубе.

3. Дома.

4. На природе.

5. Свой вариант.

**15.Если ли в вашей школе условия для занятий физической культурой и спортом и подготовке к**

**выполнению видов испытаний комплекса ГТО?**

1. Есть.

2. Нет.

3. Не знаю, не интересовался.

4. Затрудняюсь ответить.

**16.Проводятся ли в Вашей школе физкультурно-оздоровительные, спортивные мероприятия?**

1. Да, регулярно.

2. Редко, как правило, по футболу.

3. Не проводится.

4. Затрудняюсь ответить.

**Приложение 2.**

**Анкета. Мотивация учащихся к занятиям физической культуры.**

Инструкция. Анкета заполняется анонимно.

Учащийся должен высказать свое отношение к предложенным утверждениям, оценивая их значимость для себя по 5-балльной шкале:

«1» - не согласен совсем;

«2» - мне безразлично;

«3» - согласен частично;

«4» - скорее да, чем нет;

«5» - согласен полностью

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Утверждение** | **Оценка** |
| 1 | Я всегда с нетерпением жду уроков физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье |   |
| 2 | Я всегда нахожу возможность заниматься физкультурой, потому что движение доставляет мне радость |   |
| 3 | В любых обстоятельствах я стараюсь регулярно заниматься физической культурой |   |
| 4 | Мне приходится ходить на уроки физической культуры, чтобы получить оценку |   |
| 5 | Занятия физкультурой и спортом мне нужны для того, чтобы в дальнейшем использовать эти знания, навыки и умения в жизни |   |
| 6 | В спортивной секции есть все условия для общения с интересными людьми |   |
| 7 | Участвуя в физкультурно-спортивных мероприятиях и соревнованиях, я стремлюсь стать победителем |   |
| 8 | Интерес к физической культуре у меня не пропадает даже во время школьных каникул |   |
| 9 | Мне нравятся физкультурно-спортивные праздники и соревнования, связанные с борьбой и соперничеством |   |
| 10 | Я получаю удовольствие от занятий физкультурой и спортом |   |
| 11 | Я думаю, что все оздоровительные мероприятия – физкультминутки, подвижные перемены, спортивный час – должны содержать разные игры и развлечения |   |
| 12 | Я хочу заниматься физическими упражнениями и спортом, потому что это модно и престижно |   |
| 13 | Самостоятельные занятия физическими упражнениями уже стали моей привычкой |   |
| 14 | Занятия физическими упражнениями мне приятны, улучшают мое настроение и самочувствие |   |
| 15 | Дополнительные занятия физическими упражнениями полезны для здоровья, потому что школьных уроков физкультуры недостаточно |   |
| 16 | На занятиях физическими упражнениями и спортом я воспитываю в себе смелость, решительность и самодисциплину |   |
| 17 | Во время каникул мне нравится много двигаться и заниматься физическими упражнениями |   |
| 18 | Даже в каникулы я заставляю себя уделять время занятиям физическими упражнениями |   |
| 19 | Чтобы занятия физкультурой и спортом не прерывались во время каникул, меня обязательно должен кто-то контролировать |   |
| 20 | Я стараюсь накопить опыт физкультурно-оздоровительной работы, чтобы использовать его в будущей жизни |   |
| 21 | Общение с друзьями во время физкультурно-спортивных мероприятий доставляет мне большое удовольствие |   |
| 22 | На соревнованиях мне нужна только победа |   |
| 23 | Я всегда интересуюсь физкультурно-спортивной работой и принимаю в ней участие |   |
| 24 | Мне нравится, что в занятиях физкультурой есть элемент соперничества |   |
| 25 | Мне хочется заниматься физическими упражнениями, чтобы научиться красиво двигаться, иметь стройную фигуру и сильные мышцы |   |
| 26 | Уроки физической культуры привлекают меня играми и развлечениями |   |
| 27 | Я участвую в спортивных соревнованиях только тогда, когда в них участвуют мои знакомые и друзья |   |
| 28 | Активный отдых в выходные дни, прогулки и подвижные игры – это моя привычка |   |
| 29 | Физкультура, спорт, подвижные игры на досуге и в каникулы помогают мне оставаться радостным, бодрым и веселым |   |

**Итоговый коэффициент**мотивации группы учащихся  класса к занятиям физической культурой **вычисляется по**следующей **формуле: (сумма баллов, набранных всеми детьми)/(количество учащихся).**

Качественный анализ данных анкетирования (определение ведущего мотива) можно проводить, используя таблицу по следующему образцу.

**Приложение №3**

**Нормативы ГТО**

### Возрастная группа от 6 до 8 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| 1. | Челночный бег на 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 (с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | — | — | — |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
|  5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

### Возрастная группа от 9 до 10 лет

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Испытания****(тесты)** | **Нормативы** |
| **мальчики** | **девочки** |
| бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто | бронзовый значок гто | серебряный значок гто | золотой значок значок гто |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
|   1. | Бег на 30 м (с) | 6,2 | 6,0 | 5,4 | 6,4 | 6,2 | 5,6 |
| или бег на 60 м (с) | 11,9 | 11,5 | 10,4 | 12,4 | 12,0 | 10,8 |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса лежа на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | — | — | — |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| или сгибание или разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
|  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 лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)\*\* | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

### Возрастная группа от 11 до 12 лет

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5. | Челночный бег 3х10 м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 280 | 355 | 230 | 240 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 180 | 135 | 145 | 165 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 32 | 36 | 46 | 28 | 30 | 40 |
| 9. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)\*\* | 14.10 | 13.50 | 12.30 | 15.00 | 14.40 | 13.30 |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18.30 | 17.30 | 16.00 | 21.00 | 20.00 | 17.40 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.30 | 1.20 | 1.00 | 1.35 | 1.25 | 1.05 |
| 11. | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного ружья» | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 12. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км) | 5 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения значка ГТО | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**Приложение №4**

**Инструкции по правилам безопасности при выполнении**

**физических упражнений.**

**В спортивном зале**:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме и обуви.

2. Гимнастические снаряды должны быть хорошо укреплены и проверены перед занятиями.

3. В случае поломки снаряда нужно прекратить на нём занятия и сообщить об этом тренеру.

4.  Занимающиеся  должны  соблюдать  меры  предосторожности  при подвижных спортивных играх.

5.  При  проведении  эстафет,  передач  мяча  занимающиеся  не  должны двигаться навстречу друг другу.

6.  Температурный  режим  и  освещение  в  спортивном  зале  должно соответствовать установленным нормам.

**Правила безопасности на учебно – тренировочных занятиях**:

1.  Обучающиеся  должны  заниматься  в  спортивной  форме, соответствующей погодным условиям.

2. Тренер должен обеспечить правильную организацию занятий.

3.  Должно  быть  создано  положительное  взаимодействие  между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.

4.  Тренер  должен  находиться  в  удобном  для  наблюдения  и  руководства занятиями  на  месте,  он  должен  уметь  предвидеть  опасные  для  здоровья занимающихся ситуации.

5. Тренер  выбирает  игры  в  соответствии  с  возрастными  особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.

6.  Во  время  учебно–тренировочных  занятий  болельщики  не  должны находиться в спортивном зале, на площадке , когда идёт игра.

7.  Во  время  соревнований  болельщики  не  должны  находиться  на спортивной  площадке,  когда  идёт  игра,  не  разрешается  выбегать  на  поле всячески мешать играющим.

8.  На занятиях должна быть укомплектована аптечка.

**Правила безопасности на соревнованиях**, спортивных праздниках, днях здоровьях и спорта:

1. Подготовка участников должна соответствовать характеру соревнований

2. Инвентарь,  не  соответствующий  нормативным  требованиям,  сразу  же изымается из употребления.

3. Соревнования должны обслуживать достаточное количество судей или привлечённых для этих целей лиц, знакомых с мерами безопасности.

4. Место соревнований должно быть тщательно проверено и подготовлено к  проведению  мероприятия.  Организаторы  должны  ликвидировать  опасные  для

жизни детей предметы.

5.  Руководитель  команды  или  ответственный  за  жизнь  детей представитель должны обеспечить  контроль  за  состоянием здоровья  участников на соревнованиях, следить за дисциплиной. Если во время соревнований по какой – либо причине участник сходит с дистанции или получает травму, обязательно предупредить  судью,  медика  и  оказать  первую  доврачебную помощь.

**Техника безопасности при занятиях на стадионе**

Во время занятий бегом на улице соблюдать следующие правила техники безопасности:

- техника безопасности **при беге**:

1.  Спортсмен должен внимательно следить за командами тренера и чётко их выполнять;

2.  Бежать по кругу можно только в одном направлении – против движения часовой стрелки;

3.  При групповом старте на короткие дистанции бежать необходимо только по своей дорожке;

4. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.

- техника безопасности: **прыжки и спортивные снаряды**:

1.  Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом грунте, не приземляться при прыжках на руки;

2.  При  прыжках  в  длину,  прежде  чем выполнять разбег, следует проследить, чтобы яма приземления была свободна;

3.  При  прыжках  в  высоту  нужно соблюдать очерёдность разбега с правой и с левой стороны;

4.  На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

5.  Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.

**Техника безопасности при занятиях на воде в бассейне**

К занятиям в бассейне допускаются:

- Дети и подростки, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий в бассейне;

- прошедшие инструктаж по технике безопасности.

При  нахождении  в  бассейне  учащиеся  обязаны  соблюдать  Правила поведения для учащихся.

Опасными факторами в бассейне являются:

- физические  (скользкие  поверхности;  острые  кромки  и  сколы  на поверхностях  ванн  и  полах;  шум;  электрооборудование  (сушилки, фены  и  т.п.);

- орячая  вода  в  душевых;  пониженные  значения  температуры  воды  и  воздуха;

- химические  (повышенная  концентрация  различных  химических Занимающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

Занимающимся  запрещается  без  разрешения  тренера-преподавателя, проводящего  занятия  в  бассейне,  подходить  к  имеющемуся  в  бассейне  и  во вспомогательных  помещениях  (раздевалки,  душевые  и  т.п.)  оборудованию  и пользоваться им.

Запрещается  использовать  моющие  средства  в  стеклянной  упаковке  и зеркальца.

Занимающиеся,  допустившие  невыполнение  или  нарушение  настоящей инструкции, могут быть отстранены от занятий.

**Требования безопасности перед началом занятий**

Изучить содержание настоящей инструкции.

С разрешения тренера-преподавателя пройти в раздевалку, раздеться, не мешая соседям, аккуратно складывая свою одежду.

Вымыться в душе с мылом и мочалкой (без купального костюма).

Надеть купальный костюм и шапочку.

Осторожно войти в помещение бассейна.

С  разрешения  тренера-преподавателя  войти  в  воду  по  специальным лестницам, спиной к воде.