

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«САХАРОЗАВОДСКАЯ СОШ»**

ПРИНЯТО

педагогическим советом
МБОУ «Сахарозаводская СОШ»
протокол заседания
№11
От 29 мая 2021г.

РАССМОТРЕНО

Советом Учреждения
протокол заседания
№ 4
От 18 мая 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ
«Сахарозаводская СОШ»
от №121
от 07 июня 2021г.
_____ В.А.Вагнер

**ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ**

Методы и технологии

Для реализации задач и содержания программы необходимо учитывать, что каждый обучающийся есть неповторимая индивидуальность, обладающая свойственными только ей психическими, физическим и прочими особенностями и требует всестороннего изучения этих особенностей и педагогического подхода **к методам** их развития.

Принципы педагогического процесса:

- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип постепенности и последовательности в развитии физических качеств, от простого к сложному;
- принцип успешности;
- принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения ребенка;
- принцип физического развития;
- принцип доступности;
- принцип ориентации на особенности и способности - природосообразности ребенка;

- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

В основу разработки программы подготовки к сдаче норм ГТО положены **технологии**, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- гендерный *подход* в обучении
- дифференцированный *подход*
- личностно-ориентированная *технология*;
- соревновательно-игровая *технология*

Чёткая структура занятий имеет особое значение. Хорошо продуманная последовательность видов работы, чередование лёгкого материала и трудного, напряжения и разрядки делают занятия продуктивными и действенными. На занятиях в зависимости от темы занятия используются следующие **формы работы**:

1. *показ* - правильного выполнения упражнений;
2. *просмотр* разучиваемого движения; исполнения какого-либо профессионального спортсмена;
3. *устный анализ* услышанного (увиденного) способствует пониманию правильного или правильно исполненного движения;
4. *разучивание* - по элементам; по частям; в целом виде; разучивание отдельных видов упражнений
5. *тренировочные занятия* - подготовка к соревнованиям, сдаче норм ГТО Для освоения учащимися полного курса

программы подготовки к сдаче норм ГТО используются **следующие методы**:

- *словесные*: объяснение, новых терминов и понятий, рассказ о выдающихся спортсменах и т.д.;
- *наглядные*: демонстрация педагогом образца исполнения, использование аудиоиллюстраций, видео примеров;
- *практические*: использование спортивных, дыхательных, двигательных упражнений и заданий;

- *репродуктивный* метод: метод показа и подражания;

Система контроля результативности обучения

Формой оценки обучения воспитанника являются результаты тестирования, результаты соревнований и сдачи норм ГТО

Формы и методы оценивания результатов:

- устный анализ физических заданий

- устный анализ самостоятельных занятий

- итоговая аттестация в форме сдачи норм ГТО – в конце года

Задачей диагностики является определение уровня физического развития учеников в сфере спортивного совершенствования, готовности их к сдаче норм ГТО.

Основным методом диагностики является наблюдение за физическим развитием детей в процессе их физкультурной деятельности

Критерии оценок параметров, определяющих уровень подготовленности по программе:

Контрольные требования (практические)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5

Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин.с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

№ / №	Тема	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал, техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное. Техника безопасности	Беседа	Словесные, наглядные	анкеты	Анализ анкет
2	Физическая культура и спорт в России	Беседа	Словесные, наглядные	Презентация, видеофильмы	Опрос
3	Состояние и развитие всех составляющих комплекса ГТО	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос
5	Профилактика заболеваемости и травматизма	Беседа	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Опрос

6	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Беседа, диспут	Словесные, наглядные, практические	Презентация, видеофильмы	Анкетирование
7	Общая физическая подготовка	Тренировки, беседы, показ, игры	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б - мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	Результаты игр, Наблюдение, контрольные нормативы
8	Специальная физическая подготовка	Беседа, тренинги, игры, диагностики	Словесные, наглядные	Скакалка, б\б, в\б - мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	Анализ диагностик, наблюдение
9	Техническая подготовка	Практические занятия, игры, тренинги, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б - мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	Результаты игр, Соревнования
10	Контрольные игры	Практические занятия, игры, соревнования	Словесные, наглядные, практические	Скакалка, б\б, в\б - мячи, резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, гимнастическая палка, обруч.	соревнования

11	Итоговое занятие	Сдача Контрольных нормативов	Словесные, практические	Спортивный зал	Анализ диагностики умений и навыков
----	------------------	------------------------------------	-------------------------	----------------	--

Критерии оценки показателей обучающихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-ОСОБЫХ
ПРОЕКТОВ

**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

[Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto) [Fb.com/vfskgtorussia](https://www.facebook.com/vfskgtorussia) [Vik.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto) [Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНО-ОСОБЫХ
ПРОЕКТОВ

**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		
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

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

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

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,20	14,50	13,00	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27

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

IV. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 13 до 15 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)**	30,00	29,15	27,00	–	–	–
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.



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)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
1.	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	–	–	–	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15,00	14,30	12,40	–	–	–
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	–	–	–
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	–	–	–	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	–	–	–
4.	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	31	42	9	11	16
	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44

[Instagram.com/vfsk_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto) [Fb.com/vfsk_gto](https://www.facebook.com/vfsk_gto) [Vk.com/vfsk_gto](https://vk.com/vfsk_gto) [Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



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)**

V. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
Испытания (тесты) по выбору							
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	–	–	–
	весом 500 г (м)	–	–	–	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	–	–	–	20,00	19,00	17,00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)** или кросс на 3 км (Бег по пересечённой местности) (мин, с)	27,30	26,10	24,00	–	–	–
10.	или кросс на 5 км (Бег по пересечённой местности) (мин, с)	–	–	–	19,00	18,00	16,30
	Плавание на 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 17 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Зачетная ведомость

№	ФИО	Показатели							
		Бег	Прыжки	Метание мяча	Подтягивание	Наклон	лыжи	Итого	Средний балл
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									

МБОУ "САХАРОЗАВОДСКАЯ СОШ", Вагнер Василий Анатольевич, ИСПОЛНЯЮЩИЙ ОБЯЗАННОСТИ ДИРЕКТОРА
25.06.2021 05:55 (MSK), Сертификат № 643C2D0095AC639E41DD0EA2167D1D40