**УТВЕРЖДАЮ:**

 **директор ГКО СУВУ**

 **г. Октябрьска**

 **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. В. Дамм**

 **приказ № от \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.**

**ПОЛОЖЕНИЕ**

**о внутришкольной спортивной программе «Мы ГоТОвы»**

***I. Общие положения***

1. Настоящее Положение определяет цель, задачи, структуру, содержание и условия выполнения видов испытания физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

2. Школьный физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 12 до 17 лет) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса.

3. Школьная физкультурно-спортивная программа основывается на следующих принципах:

а) добровольность и доступность;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) обязательность медицинского контроля;

г) учет региональных особенностей и национальных традиций.

***II. Цели и задачи школьной физкультурно-спортивной программы***

 ***Целью*** школьной физкультурно-спортивной программы является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания учащихся.

***Задачами*** школьной физкультурно-спортивной программы являются:

а) увеличение числа учащихся, систематически занимающихся физической культурой и спортом в образовательном учреждении;

б) повышение уровня физической подготовленности учащихся в учреждении;

в) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

г) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

***III. Структура и содержание школьной физкультурно-спортивной программы***

1. Участниками соревнований являются учащиеся 5 – 11 классов учебно-воспитательного учреждения, допущенные по состоянию здоровья к спортивным соревнованиям.

2. Структура школьной физкультурно-спортивной программы состоит из 3 ступеней и включает следующие возрастные группы:

третья ступень - от 11 до 12 лет;

четвертая ступень - от 13 до 15 лет;

пятая ступень – от 16 до 17 лет

3. Основу комплекса ГТО составляют виды испытаний и нормативы, предназначенные для определения уровня развития основных физических качеств.

4. Виды испытаний (тесты) и нормативы включают в себя:

а) виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков;

б) нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

5. Виды испытаний (тесты) подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору.

6. Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями структуры школьной физкультурно-спортивной программы подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития выносливости;

в) испытания (тесты) по определению уровня развития силы;

г) испытания (тесты) по определению уровня развития гибкости.

7. Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями структуры школьной физкультурно-спортивного программы подразделяются на:

а) испытания (тесты) по определению уровня развития скоростно - силовых возможностей;

б) испытания (тесты) по определению уровня развития координационных возможностей;

в) испытания (тесты) по определению уровня овладения прикладными навыками.

***IV. Условия выполнения видов испытаний комплекса***

1. Одежда и обувь участников – спортивная.

2. Перед тестированием участники выполняют разминку под руководством учителя физической культуры.

3. На всех видах испытаний обеспечиваются необходимые меры техники безопасности и сохранения здоровья участников.

1. ***Бег на 30, 60, 100 метров***

Бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

1. ***Челночный бег 3х10 метров***

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

1. ***2; 3 км***

Бег на выносливость проводится по любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 10 человек.

1. ***Прыжок в длину с места***

Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён.

Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки**:**

1. Заступ за линию отталкивания или касание её.
2. Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
3. Отталкивание ногами разновременно.
4. ***Подтягивание на высокой перекладине из виса***

Подтягивание на высокой перекладиневыполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

1. Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
2. Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4. Разновременное сгибание рук.
5. ***Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу***

Сгибание-разгибание рук в упоре лёжавыполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

1. Касание пола бёдрами.
2. Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».
3. Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.
4. Разновременное разгибание рук.
5. ***Поднимание туловища из положения лёжа на спине***

Поднимание туловища из положения лёжавыполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подниманий (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1. Отсутствие касания локтями бёдер (коленей).
2. Отсутствие касания лопатками мата.
3. Пальцы разомкнуты «из замка».
4. Смещение таза.
5. ***Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами***

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

1) Сгибание ног в коленях.

2) Фиксация результата пальцами одной руки.

3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

***V. Условия проведения***

Сдача нормативов комплекса ГТО осуществляется в течение учебного года, в рамках проведения уроков по физической культуре, спортивных мероприятий (День здоровья, неделя физкультуры и спорта).

***VI. Подведение итогов, выявление победителей, награждение***

В ходе испытаний по каждому виду ведется протокол. Норматив считается выполненным, если участник показал результат, равный или превышающий норму на значок. По каждому классу выявляются школьники, сдавшие нормативы по любым 7 видам испытаний. Эти школьники считаются сдавшими комплекс ГТО. Класс, где процент учащихся, сдавших комплекс является самым высоким, объявляется победителем и награждается Почетной грамотой учреждения.