**Аналитическая справка о внесенных изменениях и особенностях программ по предмету «Физическая культура» в МКОУ «Лицей № 1 г. Усть – Джегуты»**

С введением комплекса ГТО в начале 2016 г. МКОУ «Лицей № 1 г. Усть – Джегуты» столкнулось с необходимостью подготовить учащихся к выполнению нормативов ГТО. До экспериментального введения комплекса ГТО нормативы по уровню физической подготовленности в официальных документах определены не были. Использовались нормативы, которые описывались в различных примерных программах по физическому воспитанию. В связи с этим в программу учебного курса, образовательную программу по предмету «Физическая культура», программы внеучебных курсов по физическому воспитанию включена деятельность, которая обеспечит выполнение испытаний комплекса ГТО, подготовит к тестированиям комплекса ГТО («Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского фзкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утв. Минобрнауки России, Минспортом России от 31.10.2014).

 Структура комплекса предполагает 11 ступеней и включает возрастные группы обучающихся с 1 — 11 класс (*Постановление Правительства «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» № 540 от 11.06.2014 г.*). Первые пять ступеней охватывают возраст обучающихся с 6 до 17 лет, то есть период обучения в школе.

 Для каждого возраста определен норматив, выполнив который обучающийся получит знак ГТО (золотой, серебряный, бронзовый). Нормативы ГТО станут ориентиром, на который необходимо будет равняться при составлении образовательной программы по физкультуре. Особую значимость приобретает сдача нормативов ГТО для выпускников школ, которые могут получить дополнительные баллы к ЕГЭ при поступлении в ВУЗ.

 Для получения знака отличия комплекса ГТО обязательны тесты по определнию уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости и т. д. К выпускникам школ предъявляются следующие требования (*Приказ Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.*.):

V.Ступень

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Нормативы |
| Юноши | Девушки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 100 м © | 14,6 | 14,3 | 13,8 | 18,0 | 17,6 | 16,3 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.20 | 8.50 | 7.50 | 11.50 | 11.20 | 9.50 |
| или на 3 км (мин, с) | 15.10 | 14.40 | 13.10 | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине(количество раз) | 8 | 10 | 13 | - | - | - |
|   | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | 25 | 35 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(количество раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз) | - | - | - | 9 | 10 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см) | 6 | 8 | 13 | 7 | 9 | 16 |
| Испытания (тесты) по выбору |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 380 | 440 | 310 | 320 | 360 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 200 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 30 | 40 | 50 | 20 | 30 | 40 |
| 7. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 32 | 38 | - | - | - |
| или весом500 г (м) | - | - | - | 13 | 17 | 21 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 19.15 | 18.45 | 17.30 |
| или на 5 км (мин, с) | 25.40 | 25.00 | 23.40 | - | - | - |
| или кросс на 3 км по пересеченной местности\* | - | - | - | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| или кросс на5 км по пересеченной местности\* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 9. | Плавание на50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.41 | Без учета времени | Без учета времени | 1.10 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция —10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция — 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

Подобные требования разработаны для каждой возрастной группы школьников, начиная с 6 лет. Подробно узнать о предъявляемых комплексом ГТО испытаниях (тестах) для других возрастных групп можно в *Приказе Министерства спорта РФ «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» № 575 от 8.06.2014 г.*

Какие бы требования не предъявлялись к детям, нужно помнить, что учитель физкультуры обязательно инструктирует учащихся о правилах поведения на уроке. Именно учитель несет ответственность за жизнь и здоровье обучающегося во время нахождения в школе (Закон об образовании). Очень многое зависит от того насколько грамотно организованы дети на уроке, какие требования к дисциплине предъявляет учитель, как организован сам урок. Если учитель справляется со своими обязанностями, то случаев, когда дети получают травмы, ушибы, не будет. Если у ребенка с хроническим заболеванием или здорового ребенка наблюдается динамика в выполнении нормативов по физкультуре, то это показатель правильной работы учителя.