



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов**

РАССМОТРЕНО  
Руководителем МО  
 Р.М. Казарян  
Протокол № 1  
от 11.05.2023

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВВВР  
 И.А. Воднева  
Протокол №1  
от 11.05.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №10  
 Е.В. Озерова  
Приказ №Ш10-13-412/3  
от 25.05.2023



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

**«ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»  
«Готов к труду и обороне»»**

Физкультурно-спортивная направленность

Казарян Залико Мнацаканович  
\_\_\_\_\_  
(ФИО педагога, реализующего программу)

Возраст учащихся: 7-11 лет  
Количество часов:  
Всего – 34ч.; в неделю – 1ч.

Сургут, 2023 г.

ПАСПОРТ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ)  
ПРОГРАММЫ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО  
УЧРЕЖДЕНИЯ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ № 10  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Название программы	Школа олимпийского резерва «Готов к труду и обороне (ГТО)»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Казарян Залико Мнацаканович
Год разработки	2023 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа утверждена приказом директора от 25.05.2023 № Ш10-13-412/3
Срок реализации программы	2023-2024 учебный год
Количество часов в неделю / год	1 час в неделю – 34 часа в год
Возраст обучающихся	7-11 лет
Уровень программы	стартовый
Информация о наличии рецензии	-
Цели	Удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени и приобщение к здоровому образу жизни, а также развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм ГТО.
Задачи	<p><b>Обучающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;</li> <li>- развивать основные физические способности (качества);</li> <li>- получить основные знания и комплексе ГТО;</li> <li>- сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;</li> <li>- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;</li> <li>- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</li> </ul> <p><b>Развивающие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах</li> </ul>

	<p>физических потребностей и возможностей учащегося;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;</li> <li>- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;</li> <li>- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;</li> <li>- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);</li> <li>- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).</li> </ul> <p><b>Воспитательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;</li> <li>- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.</li> </ul>
Ожидаемые результаты освоения программы	Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки обучающихся к сдаче норм ГТО.
Формы занятий	Групповая, фронтальная, индивидуальная
Методическое обеспечение	<p><u>Дидактические материалы:</u> Учебные демонстрационные пособия, учебно-методическая литература, электронные образовательные ресурсы с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы дополнительного образования.</p> <p><u>Методические рекомендации:</u> Рекомендации по организации и проведению ВФСК «ГТО» .</p>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал быстровозводимого комплекса ОУ. Учебные барьеры, набивные мячи, мячи волейбольные, баскетбольные, сетка волейбольная, скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты, скамьи для наклона, координационная лестница, зона для прыжков в длину с места.
Форма занятий	Очная, при реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. N 2"Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21;
- Положение об организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

### **Актуальность программы**

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью в дальнейшем.

Возрождение комплекса ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается в том числе и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Эти физические качества преимущественно развиваются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Данная программа призвана привлечь к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно-полезной деятельности.

Занятия по программе создадут тот фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников. Кроме того, у учащихся происходит формирование навыков и умений, которые могут пригодиться им во время прохождения службы в рядах Российской армии, силовых структурах.

Не менее важным фактором актуальности данной программы является развитие у учащихся чувства патриотизма, любви к родине, знанию истории своей родины, уважению к старшему поколению.

Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Программа построена так, что часть материала учащиеся изучают самостоятельно. При этом идет развитие познавательных и двигательных навыков.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**Отличительные особенности программы** данная программа является модифицированной и 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.

Дополнительная общеобразовательная программа школа олимпийского резерва «Готов к труду и обороне (ГТО)» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

**Вид образовательной деятельности** – общеразвивающая

**Уровень освоения программы** - стартовый

**Адресат программы** учащиеся 1-4 классов, в количестве 20 человек, в возрасте 7-11 лет.

**Срок освоения программы:** 1 год

**Объем программы/ количество часов** – 34 часа

**Формы и режим занятий.** Форма обучения - очная. При реализации программы возможно применение дистанционных образовательных технологий.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут.

**Формы обучения:** групповая, фронтальная, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

- типовое занятие,
- сдача норм ВФСК ГТО по ступеням.

**Методы, используемые при проведении занятий:**

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

**Цель программы:** удовлетворение потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, организация свободного времени и приобщение к здоровому образу жизни, а также развитие физических качеств и подготовка к сдаче норм «ГТО».

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- повысить уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;

- развивать основные физические способности (качества);
- получить основные знания и комплексе ГТО;
- сформировать умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучить соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

**Развивающие:**

- развивать умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развивать познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развивать общие координационные способности (обучение основам техник прыжков, метания, бега); развить умения технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- развивать основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развивать быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развивать согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

**Воспитательные:**

- провести работу по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать культуру здорового и безопасного образа жизни.

**Планируемые результаты освоения 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 ВФСК «ГТО»;

**Способы проверки результатов освоения программы:**

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты обучающихся при сдаче норм ВФСК «ГТО» (знаки - золото, серебро, бронза).

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК «ГТО».

**Формы фиксации результатов:**

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

#### **Критерии оценки результативности освоения программы:**

- фото и видеозапись;
- отзывы.

#### **Содержательное обеспечение разделов программы**

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

*Личностными результатами* программы дополнительного образования «Школа олимпийского резерва» «ГТО» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

*Метапредметными результатами* программы является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

##### *Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

##### *Познавательные УУД:*

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

##### *Коммуникативные УУД:*

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

**Требования к знаниям и умениям**, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы:

##### *Обучающиеся должны знать:*

1. Правила, организация и проведение при сдаче норм ВФСК «ГТО».

##### *Обучающиеся должны уметь:*

1. Проводить разминку тренировочного занятия.
2. Применять полученные знания и умения при сдаче норм ВФСК «ГТО».

**Содержание программы  
Учебный план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Тестирование Анкетирование
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-	Тестирование
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	2	2	-	Тестирование
4	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	19	2	17	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
5	Зачёт по сдаче норм ВФСК	8	-	8	Зачёт, тестирование
6	Заключительное занятие (итоги года)	2	2	-	Анкетирование
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	

**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-ую 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: Понятие двигательные способности (качества).

Практика:

**1. Бег на 30, 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. Челночный бег 3\*10 метров.** Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.



**3. 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.

**4. 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.

**5. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.** 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.

**6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** 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.

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

**8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед 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 выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

**10. Метание мяча (снаряда) на дальность.** Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлестким 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 «вперед-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 «вперед-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.

**11. Смешанное передвижение.** 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.

**12. Бег на лыжах (передвижение на лыжах).** 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.).

**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.

**Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	Спортивный комплекс	Входная диагностика уровня физической подготовленности
2	Сентябрь			Групповая	1	История развития и становления ГТО	Спортивный комплекс	Текущий контроль (теоретические тесты)
3	Сентябрь			Групповая	1	Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (теоретические тесты)
4	Сентябрь			Групповая	1	Развитие двигательных качеств и умений человека	Спортивный комплекс	Текущий контроль (теоретические тесты)
5	Октябрь			Групповая	1	Понятие - физическая подготовка.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (теоретические тесты)
6	Октябрь			Группов	1	Физические качества,	Спортивный комплекс	Текущий

				ая		средства и методы их развития.		контроль
7	Октябрь			Групповая	1	Понятие - двигательные способности (качества).	Спортивный комплекс	Текущий контроль
8	Октябрь			Индивидуальная	1	Бег на 30, 60, 100 м.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
9	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Челночный бег.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
10	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
11	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
12	Ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
13	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
14	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
15	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по

								нормативам ГТО)
16	Декабрь			Индивидуально-групповая	1	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
17	Январь			Индивидуально-групповая	1	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
18	Январь			Индивидуально-групповая	1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
19	Январь			Индивидуально-групповая	1	Метание теннисного мяча в цель, мяча на дальность	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
20	Февраль			Индивидуально-групповая	1	Метание теннисного мяча в цель, мяча на дальность	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
21	Февраль			Индивидуально-групповая	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
22	Февраль			Индивидуально-групповая	1	Бег на лыжах на 1, 2, 3 и 5 км.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
23	Февраль			Индивидуально-групповая	1	Бег на лыжах на 1, 2, 3 и 5 км.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
24	Март			Индивидуально-групповая	1	Смешанное передвижение по	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый

				ая		пересечённой местности на 1, 2 и 3 км.		контроль по нормативам ГТО)
25	Март			Индивидуально-групповая	1	Сдача норм ВФСК «ГТО» в соответствии с изученными нормативами	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
26	Март			Индивидуально-групповая	1	Сдача норм ВФСК «ГТО» в соответствии с изученными нормативами	Спортивный комплекс	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
27	Март			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Сдача нормативов
28	Апрель			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Сдача нормативов
29	Апрель			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Сдача нормативов
30	Апрель			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Сдача нормативов
31	Май			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Сдача нормативов
32	Май			Соревновательная	1	Сдача контрольных нормативов.	Спортивный комплекс	Сдача нормативов
33	Май			Индивидуально-групповая	1	Подведение итогов за учебный год.	Спортивный комплекс	Текущий контроль (теоретические тесты, беседы)
34	Май			Групповая	1	Итоговое занятие.	Спортивный комплекс	Участие в спортивных соревнованиях. Выполнение нормативов комплекса ГТО

### Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях.	1		
2	История развития и становления ГТО	1		
3	Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	1		
4	Развитие двигательных качеств и умений человека	1		
5	Понятие - физическая подготовка.	1		
6	Физические качества, средства и методы их развития.	1		
7	Понятие - двигательные способности (качества).	1		
8	Бег на 30, 60, 100 м.	1		
9	Челночный бег.	1		
10	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.	1		
11	Бег на 1; 1,5; 2; 3 км.	1		
12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1		
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1		
14	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	1		
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1		
16	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
17	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1		
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1		
19	Метание теннисного мяча в цель, мяча на дальность	1		
20	Метание теннисного мяча в цель, мяча на дальность	1		
21	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	1		
22	Бег на лыжах на 1, 2, 3 и 5 км.	1		
23	Бег на лыжах на 1, 2, 3 и 5 км.	1		
24	Смешанное передвижение по пересечённой местности на 1, 2 и 3 км.	1		
25	Сдача норм ВФСК «ГТО» в соответствии с изученными нормативами	1		
26	Сдача норм ВФСК «ГТО» в соответствии с изученными нормативами	1		
27	Сдача контрольных нормативов.	1		
28	Сдача контрольных нормативов.	1		
29	Сдача контрольных нормативов.	1		
30	Сдача контрольных нормативов.	1		
31	Сдача контрольных нормативов.	1		
32	Сдача контрольных нормативов.	1		

33	Подведение итогов за учебный год.	1		
34	Итоговое занятие.	1		
Всего:		34		

## Условия реализации программы

### Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности учащихся необходимо обеспечить определённые ресурсы: материально-технический, организационный, информационно-методический.

*Материально-технический ресурс:*

- игровой спортивный зал;
- лыжная трасса;
- кабинет, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- дорожка разметочная для прыжков в длину с места;
- теннисные мячи;
- мишени для метания (обручи гимнастические диаметром 90 см, закреплённые на стене);
- рулетка измерительная (2—3 м);
- инвентарь для проведения подвижных игр;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- аптечка первой помощи;

*Организационный ресурс:*

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

*Информационно-методический ресурс:*

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

Занятия физической культурой и спортом проходят в специально оборудованных спортзалах, также на спортивной, специально оборудованной площадке. И в зале и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить ваше занятие.

Требования к одежде для занятий:

- одежда должна быть чистой;
- должна впитывать пот;
- должна иметь длину, позволяющую выполнять свободно разные физические движения;
- должна быть лёгкой и удобной.

Для занятий обычно требуется два вида форм:

- длинная (для занятий на улице, или спортивной площадке);
- короткая (для занятий в спортзале).

Короткая спортивная форма – это может быть шорты и футболка, майка и короткие лосины, топ и шорты.

Длинная форма — это может быть спортивные костюмы: спортивные брюки и футболка, длинные лосины и кофта, и т.д.

Требования, к обуви:

- подошва кроссовок должна быть толстой и упругой;
  - должна быть изготовлены из мягкой ткани;
  - должна иметь супинатор.
- Для занятий необходимо иметь два варианта обуви:
- для улицы;
  - для спортзала.

Из обуви это могут быть: кроссовки, кеды, мокасины, спортивные ботинки. Для занятий на улице лучше отдать предпочтение летней обуви, так как бегать в мае или сентябре будет очень жарко. А в более холодную погоду ноги не успеют замёрзнуть из-за постоянной активности.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тяжёлой. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

### **Методическое обеспечение программы**

В зависимости от поставленных задач на учебном занятии используются различные методы обучения (словесные, наглядные, практические), чаще всего их комплексное сочетание.

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

- наглядные пособия;
- сведения из интернета
- книги, брошюры, газетные материалы;
- фото и видеоматериалы;
- тесты;
- компьютерные презентации по темам.

### **Материально-техническое обеспечение программы**

1. Спортивный зал.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры, ограничительные конусы
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.
8. Оборудованный школьный стадион с баскетбольной площадкой.

### **Формы аттестации**

Важным звеном управления подготовкой юных спортсменов 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 3x10м, 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.

### **Оценочные материалы**

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, педагог реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

### **Итоговая аттестация**

- Опрос (тестирование) учащихся по пройденному теоретическому материалу.
- Мониторинг результатов физической подготовленности по окончании курса обучения.
- Мониторинг результатов технической подготовленности по окончании курса обучения.
- Фестиваль спортивных достижений (выполнение нормативов комплекса ГТО)

### **Методическое обеспечение**

#### **Технологии, формы и методы обучения**

В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии: информационно-коммуникативного обучения;

дифференцированного обучения;

игровые технологии (общие и расширенные формы);

обучение в сотрудничестве;

здоровьесберегающие технологии.

Формы занятий, методы и приемы обучения и воспитания используются с учетом возрастных особенностей.

*Для реализации программы используются следующие методы:*

В процессе занятий по программе используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспосабливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики.

***Педагогические методы***

**Словесный метод** - применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ и обсуждение и др. Эти формы наиболее часто используют в лаконичном виде, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему способствует специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными.

**Наглядный метод**, используемые в спортивной практике, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры.

#### ***Методы физической подготовки***

**Методы строго регламентированного упражнения.** Основная черта данных методов заключается в строгой упорядоченности действий выполняющего упражнения и достаточно четком регулировании воздействующих факторов.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчленено-конструктивные).

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - ***непрерывных и интервальных***.

**Непрерывные методы** тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

**Интервальные методы тренировки** (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

**Игровой метод** - основной метод, реализуется в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

**Соревновательный метод** предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса.

Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

### Методическое обеспечение программы

Раздел программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
<b>Введение в общеобразовательную программу</b>	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, <i>Практические:</i> пробные учебные занятия, направленные на выполнение нормативов комплекса ГТО	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Теоретический раздел</b>	Учебное занятие обычно в процессе тренировочного занятия	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. Видеопоказ	Видеоматериал, иллюстрации.	Учебный кабинет	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Формирование двигательных умений и навыков</b>	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития физических качеств
Общефизические упражнения	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Беговая подготовка	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь,	Тестирование уровня физической подготовленности,

		повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	двигательных качеств.	спортивный стадион	текущий контроль развития физических качеств
Техника метаний	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Техника прыжков	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, спортивный стадион	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Упражнения на развитие гибкости	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Упражнения на развитие силы	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
Основы лыжной подготовки	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по	Оборудованный спортивный зал,	Тестирование уровня физической

		<i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода, метода круговой тренировки	направлению развития двигательных качеств.	спортивный инвентарь, лыжный стадион	подготовленности, текущий контроль развития ФК
Туристическая подготовка (основные туристические навыки)	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Практические:</i> использование повторного, интервального, дифференцированного и, соревновательного метода.	Спортивный инвентарь, раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь, туристическая тропа, туристическая трасса	Тестирование уровня физической подготовленности, текущий контроль развития ФК
<b>Основы контроля и самоконтроля в процессе выполнения физических упражнений</b>	Образовательно-тренировочное	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по направлению развития двигательных качеств и контролю физической нагрузки.	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь,	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Основы техники безопасности в процессе выполнения физических упражнений.</b>	Объяснение, практическое занятие	<i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение. <i>Словесные:</i> рассказ, беседа, пояснение.	Раздаточный материал по технике безопасности при выполнении физических упражнений	Оборудованный спортивный зал, спортивный инвентарь	Тестирование уровня теоретических знаний
<b>Контрольно-физкультурные мероприятия (итоговая аттестация)</b>	Образовательно-тренировочное Соревновательное	Организация и проведение спортивных соревнований, Фестивалей, организация выполнения нормативов комплекса ГТО.	Методические рекомендации по проведению соревнований, Методические рекомендации по выполнению нормативов комплекса ГТО	Оборудованный спортивный зал, спортивный стадион	Результаты спортивных соревнований.

## Информационные источники

### Список литературы для педагога:

1. Ивочкин, В.В. Легкая атлетика: бег на средние и длинные дистанции, спортивная ходьба: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Н. Семаева. – М.: Советский спорт, 2014.
2. Кашкин, А.А. Плавание: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /А.А. Кашкин, О.И. Попов, В.В. Смирнов. – М.: Советский спорт, 2014.
3. Квашук, П.В. Лыжные гонки: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва /П.В. Квашук. –М.: Советский спорт, 20303.
4. Полиатлон: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Электронный ресурс] – М.:Советский спорт, 2015. –112 с.

### Список литературы для детей:

1. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2013.
2. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2017
3. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте.
4. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010.
5. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010
6. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г.
7. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г.
8. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2010
9. Пьянзина А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов «Теория и практика физической культуры» Москва, 2014
10. Селуянов В.Н. Подготовка бегуна на средние дистанции «ТВТ Дивизион» Москва, 2017
11. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2014.
12. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2010.
13. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

Список интернет-ресурсов: [www.gto.ru/](http://www.gto.ru/)

## Нормативы ГТО



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

[Instagram.com/vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Fb.com/vfskgto](https://www.facebook.com/vfskgto)

[Vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		6	6	7	6	6	7

\* В выполнении нормативов участвует население до 8 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)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	6,2 11,9	6,0 11,5	5,4 10,4	6,4 12,4	6,2 12,0	5,6 10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

[Instagram.com/vfsk\\_gto](https://www.instagram.com/vfsk_gto)

[Fb.com/vfskgtorussia](https://www.facebook.com/vfskgtorussia)

[Vk.com/vfsk\\_gto](https://vk.com/vfsk_gto)

[Youtube.com/vfskgtorussia](https://www.youtube.com/vfskgtorussia)



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

\* В выполнении нормативов участвует население до 10 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)**

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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