

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Спортивная школа «Метеорит»

Принято
педагогическим советом
Протокол от «26» ноября 2025 года № 3



Утверждаю
Директор МБУДО СШ «Метеорит»
А.Ю. Новиков
Приказ от «26» ноября 2025 года № 187

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВФСК «ГТО»

Направленность: физкультурно – спортивная
Уровень освоения: стартовый
Срок реализации: 3 года
Возраст детей: 5-17 лет
Форма обучения: очная
Разработчик программы:
Медведева Любовь Александровна,
инструктор - методист

г. Оханск, 2025 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВФСК «ГТО» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Федеральным Законом РФ "Об образовании в Российской Федерации"

№ 273 от 29.12.2012 г.;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки России №882, Министерства просвещения России №391 от 05.08.2020 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. № 09-3242 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 года № 678-Р;

- Распоряжение Правительства Пермского края от 10.10.2022 № 367-рп «О реализации в Пермском крае Концепции развития дополнительного образования детей до 2030года»;

- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020года № 28;

- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023г. №1678 «Об утверждении правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. 3 996-р).

- Уставом МБУДО СШ «Метеорит» г. Оханск;

- Локальными актами МБУДО СШ «Метеорит» г. Оханск.

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень программы-стартовый.

Федеральный проект Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) разработан Министерством спорта Российской Федерации совместно с ведущими научными организациями в области физической культуры и спорта. Описанная программа предполагает широкое признание и поддержку как эффективный инструмент укрепления здоровья нации и воспитания физически активных и здоровых граждан. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья, как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Актуальность

Сегодняшняя реальность характеризуется увеличением доли малоподвижного образа жизни среди подрастающего поколения, вызванного развитием цифровых технологий и изменением стиля жизни. Многие дети проводят значительную часть свободного времени сидя перед экранами компьютеров, планшетов и смартфонов, что негативно влияет на физическую форму и общее состояние здоровья. Недостаточная подвижность ведет к ухудшению осанки, снижению мышечной массы, замедлению метаболизма и возникновению хронических заболеваний, таких как диабет, гипертония и сердечно-сосудистые заболевания.

Согласно исследованию профессора А.И. Завалова (Московский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма), большинство детей школьного возраста имеют низкий уровень физической подготовленности, что обусловлено недостаточной нагрузкой на уроках физкультуры и отсутствием достаточных спортивных секций вне уроков. Дополнительная общеразвивающая программа по ВФСК «ГТО» призвана восполнить этот пробел, обеспечивая комплексную систему тестов и упражнений, направленную на поддержание оптимальной физической формы и профилактику негативных последствий гиподинамии.

Исследования доктора медицинских наук Н.С. Сиротинина свидетельствуют о том, что выполнение нормативных требований ГТО помогает укрепить иммунную систему, снизить заболеваемость простудными заболеваниями и повысить общую сопротивляемость организма инфекциям. Регулярные занятия способствуют выработке гормона счастья эндорфина, улучшают настроение и снижают чувство усталости и стресса.

Доктор педагогических наук Ю.Н. Кулаков подчеркивает важность систематичности занятий физической культурой для поддержания устойчивого интереса к спорту и укреплению здоровья. Практическое применение норм ВФСК «ГТО» обеспечивает постепенное увеличение нагрузки, стимулируя рост общей физической подготовленности и развивая важнейшие двигательные навыки.

В марте 2014 года Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК «ГТО»), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (бег на лыжах, метание).

Успешность выполнения каждым обучающимся 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.

Принимая во внимание более чем 20-летнюю паузу в вопросах развития массовых форм физкультурно-спортивного движения с момента прекращения действия комплекса ГТО 1988 года, особую актуальность приобретают новые формы и методы организации работы. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов.

Новизна и оригинальность идеи

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа ВФСК «ГТО» отличается рядом особенностей, выделяющих ее среди аналогичных проектов:

- Индивидуальный подход к формированию плана занятий с учетом возрастных особенностей и начальной физической подготовленности ребенка.
- Система ступеней, разделенная по возрастным категориям, позволяющая последовательно развивать и улучшать спортивные показатели.
- Акцент на функциональную готовность, развитие важных физических качеств (силы, скорости, выносливости, гибкости и координации движения).
- Возможность самостоятельного контроля достижений и постановка индивидуальных целей.
- Программное сопровождение (онлайн-платформы, мобильные приложения), облегчающее доступ к информации о нормах и способствующих привлечению детей к активным занятиям.

Отличительные особенности

1. Программа охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность всем желающим детям заниматься различными видами спорта с «нуля», которые еще не начинали проходить по программе «Физическая культура» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

2. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

3. Комплекс ВФСК «ГТО» развивает все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формирует личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

4. Средством оценки уровня физической подготовленности выступает система оценочных и контрольно-измерительных материалов, включающая Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) с 1 по 5 ступени.

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию

индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК «ГТО».

Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, соревнованиях по общей физической подготовке, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Настоящая программа сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе личностных ценностей в аспекте реализации программы, в данном случае, физкультурно–спортивной направленности:

- равенство шансов на успех;
- достижение результатов;
- победа не только над соперником, но и над собой;
- стремление быть первыми.

Цель программы: подготовка обучающихся к выполнению нормативов ВФСК «ГТО», содействие гармоничному физическому развитию, формирование у обучающихся основ культуры здорового и безопасного образа жизни на основе устойчивой потребности в систематических занятиях физкультурой и спортом.

Задачи программы

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- познакомить обучающихся с ВФСК «ГТО», его историей;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- углубить и дополнить знания по технике и тактике выполнения различных тестов комплекса ГТО;

Развивающие:

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- развивать целенаправленно специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;

Воспитательные:

-способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

-воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

-пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;

-выявить, развивать и поддерживать талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;

-определить профессиональную ориентацию обучающихся;

-формировать общую культуру обучающихся;

-обеспечить духовно – нравственное, гражданско- патриотическое, военно – патриотическое, трудовое воспитание детей.

Режим занятий по программе

Режим организации занятий по данной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным - санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28 сентября 2020 года № 28.

В период летних каникул (июнь, июль, август месяц) дети занимаются самостоятельно на дворовых площадках, стадионах, лагерях и. д.

	Год обучения	Всего учебных недель	Объём учебных часов	Режим работы
1.	Первый	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
2.	Второй	34	34	1 раз в неделю по 1 часу
3.	Третий	34	34	1 раз в неделю по 1 часу

Объём, срок и условия реализации программы

В реализации данной образовательной программы участвуют дети 5-17 лет.

Условия набора детей в секцию: принимаются все желающие, имеющие допуск врача (справка о допуске).

Программа модифицированная, рассчитана на 3 года.

Форма организации учащихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Программа разработана с учетом запросов детей, потребностей семьи, образовательных учреждений, особенностей социально-экономического развития региона и национально — культурных традиций.

Содержание программы

Дополнительная программа ВФСК «ГТО» предусматривают интеграцию междисциплинарных связей с различными предметными областями школьного курса, что существенно расширяет кругозор обучающихся и повышает значимость изучения теоретических основ и практики физической культуры.

1. Биология и анатомия

Содержание программы тесно связано с биологией и анатомией, поскольку оно затрагивает изучение строения тела человека, функций мышц, суставов и внутренних органов. Обучающиеся получают знания о физиологических процессах, происходящих в организме при занятиях физической культурой, таким образом, приобретая понимание механизмов воздействия нагрузок на организм и процессов восстановления после тренировок.

Связанные темы:

- Строение опорно-двигательной системы.
- Работа дыхательной и сердечно-сосудистой систем при физических нагрузках.
- Принципы рационального питания и потребность организма в питательных веществах.

2. Химия

Изучение химии также актуально в рамках изучения данной программы, особенно при рассмотрении состава продуктов питания, витаминов и минералов, влияющих на работоспособность и восстановление организма после интенсивных тренировок. Здесь обучающиеся знакомятся с химическими реакциями, происходящими в клетках организма при активной физической деятельности, усвоением кислорода, воды и питательных веществ.

Связанные темы:

- Состав пищевых продуктов и калорийность рациона.
- Витамины и минералы в рационе спортсмена.
- Кислотно-щелочное равновесие организма.

3. Физика

Физические законы играют важную роль в понимании механики движений, расчета энергозатрат и эффективности физических упражнений. Дети осваивают базовые понятия физики применительно к движению тела, силе тяжести, законам сохранения энергии и импульса.

Связанные темы:

- Закон всемирного тяготения и сопротивление воздуха при выполнении прыжков и беговых упражнений.
- Механизм передачи энергии при выполнении силовых упражнений.
- Применение законов динамики при изучении техники бросков мяча, метания снарядов и спринтерского бега.

4. История и обществознание

Историко-культурный аспект программы раскрывается через знакомство с историей отечественного спорта, биографиями выдающихся спортсменов и исторических деятелей, внесших значительный вклад в развитие физической культуры и спорта в России. Эта связь укрепляет нравственно-патриотическое сознание обучающихся, формирует уважение к традициям и ценностям физической культуры нашего народа.

Связанные темы:

- Исторические этапы становления и развития советской и российской системы ГТО.
- Знаменитые спортсмены СССР и России, герои олимпийских побед.
- Влияние массового спорта на жизнь общества.

5. Основы безопасности и защиты Родины (ОБЗР)

Программа ВФСК «ГТО» предполагает тесную связь с ОБЗР, включающую изучение правил оказания первой медицинской помощи, гигиены и санитарии при занятиях спортом, безопасности на воде и в лесу, особенностях передвижения на велосипеде и транспорте.

Связанные темы:

- Правила поведения на водных объектах и первая медицинская помощь при утоплении.
- Безопасность на дорогах и правила дорожного движения для велосипедистов.
- Гигиена питания и питьевой режим при занятиях спортом.

Таким образом, включение программы ВФСК «ГТО» в дополнительное образование становится инструментом, связывающим разные учебные предметы, помогающим интегрировать теорию и практику, формировать целостное мировоззрение и глубокое понимание физической культуры как неотъемлемой части культурного наследия и здоровья нации.

Задачи первого года обучения:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- познакомить обучающихся с ВФСК «ГТО», его историей;
- укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры;
- развить быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества, гибкость;
- формировать культуру здорового и безопасного образа жизни

Планируемые результаты

- формирование дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта, знакомство с ее историей;
- укрепление здоровья, формирование правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности;
- освоение углубленных и дополнительных знаний, умений и навыков по технике и тактике выполнения различных тестов по комплексу ГТО;
- развитие координационных движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
- формирование навыков социальной активности обучающихся;
- воспитание чувства самостоятельности, ответственности;
- воспитание коммуникабельности, коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		
1.1.	Основные понятия		1		Устный опрос
2	Общая физическая и специальная подготовка	24		24	

2.1.	Развитие силовых способностей	5		5	зачет
2.2.	Развитие скоростных способностей	5		5	зачет
2.3.	Развитие выносливости	5		5	зачет
2.4.	Развитие координационных способностей	4		4	зачет
2.5.	Развитие гибкости	5		5	зачет
3	Техническая подготовка	2		2	
3.1.	Техника выполнения обязательных нормативов	1		1	Выполнение контрольных нормативов
3.2.	Техника выполнения нормативов по выбору	1		1	Выполнение контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	2		2	
4.1	Тактические действия при выполнении нормативов ГТО	2		2	Участие в соревнованиях
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	5		5	
5.1	Выполнение контрольных тестов	5		5	зачет
	Итого	34	1	33	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 час)

Теория (1час). Физическая культура и спорт в РФ; Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки. Теоретические сведения о Комплексе ГТО. Требования техники безопасности и гигиена занятий.

Форма проведения занятия - лекция, беседа.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (26 часов)

2.1. Развитие силовых способностей (5 часов).

Практика (5 часов). Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

Подтягивания из вися лежа на низкой перекладине (девушки). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание в быстром темпе.

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

Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине. 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.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.2. Развитие скоростных способностей (5 часов).

Практика (5 часов). Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выгибание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров.

Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

2.3. Развитие выносливости (5 часов).

Практика (5 часов). Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200, 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.4. Развитие гибкости (5 часов).

Практика (5 часов). Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.5. Развитие координационных способностей (4 часа).

Практика (4 часа). Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

Раздел 3. Техническая подготовка (2 часа).

3.1. Техника выполнения обязательных нормативов (2 часа).

Практика (2 часа). Бег на короткие дистанции. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100 метров на результат.

Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложной пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Силовые упражнения. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30, 60 сек

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине

Гибкость. Техника наклона из положения сидя на полу, стоя на скамейке; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке по линейке на результат.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

Раздел 4. Тактическая подготовка (2 часа).

4.1. Тактические действия при выполнении нормативов ГТО.

Теория (2 часа). Тактика выполнения обязательных видов Комплекса и видов по выбору.

Форма проведения занятия - беседа.

Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (5 часов).

5.1. Выполнение контрольных тестов (5 часов).

Практика (5 часов). Выполнение тестов ВФСК ГТО соответствующих ступеней (в зависимости от возраста обучающегося), включая обязательные и испытания по выбору.

Форма проведения занятий - контрольная тренировка.

Задачи второго года обучения:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- развить быстроту, ловкость, скоростно – силовые качества, гибкость.
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, который ведет к снижению преступности среди подростков, а также профилактика наркозависимости, табакокурения и алкоголизма;
- выявить, развивать и поддерживать талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формировать общую культуру обучающихся;
- обеспечить духовно – нравственное, гражданско- патриотическое, военно – патриотическое, трудовое воспитание детей.

Планируемые результаты

- формирование дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта, знакомство с ее историей;
- укрепление здоровья, формирование правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности;
- развитие координационных движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- содействие развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;
- выявление и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры обучающихся;

- обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического, военно – патриотического, трудового воспитания детей.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		
1.1.	Основные понятия		1		Устный опрос
2	Общая физическая и специальная подготовка	24		24	
2.1.	Развитие силовых способностей	5		5	зачет
2.2.	Развитие скоростных способностей	6		6	зачет
2.3.	Развитие выносливости	4		4	зачет
2.4.	Развитие координационных способностей	5		5	зачет
2.5.	Развитие гибкости	4		4	зачет
3	Техническая подготовка	2		2	
3.1.	Техника выполнения обязательных нормативов	1		1	Выполнение контрольных нормативов
3.2.	Техника выполнения нормативов по выбору	1		1	Выполнение контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	2		2	
4.1	Тактические действия при выполнении нормативов ГТО	2		2	Участие в соревнованиях
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	5		5	
5.1	Выполнение контрольных тестов	5		5	зачет
	Итого	34	1	33	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 час)

Теория (1час). Физическая культура и спорт в РФ; Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки. Теоретические сведения о Комплексе ГТО. Требования техники безопасности и гигиена занятий.

Форма проведения занятия - лекция, беседа.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (24 часов)

2.1. Развитие силовых способностей (5 часов).

Практика (5 часов). Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

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

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

Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.2. Развитие скоростных способностей (6 часов).

Практика (6 часов). Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выгибание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров.

Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

2.3. Развитие выносливости (4 часа).

Практика (4 часа). Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200, 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.4. Развитие гибкости (4 часа).

Практика (4 час). Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с

прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.5. Развитие координационных способностей (5 часов).

Практика (5 часов). Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

Раздел 3. Техническая подготовка (2 часа).

3.1. Техника выполнения обязательных нормативов (2 часа).

Практика (2 часа). Бег на короткие дистанции. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100 метров на результат.

Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Силовые упражнения. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30, 60 сек

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине

Гибкость. Техника наклона из положения сидя на полу, стоя на скамейке; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке по линейке на результат.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

Раздел 4. Тактическая подготовка (2 часа).

4.1. Тактические действия при выполнении нормативов ГТО.

Теория (2 часа). Тактика выполнения обязательных видов Комплекса и видов по выбору.

Форма проведения занятия - беседа.

Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (5 часов).

5.1. Выполнение контрольных тестов (5 часов).

Практика (5 часов). Выполнение тестов ВФСК ГТО соответствующих ступеней (в зависимости от возраста обучающегося), включая обязательные и испытания по выбору.

Форма проведения занятий - контрольная тренировка.

Задачи третьего года обучения:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта;
- укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- выявление и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры обучающихся;
- обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического, военно – патриотического, трудового воспитания детей.

Планируемые результаты

- формирование дополнительных знаний в области раздела физической культуры и спорта, знакомство с ее историей;
- укрепление здоровья, формирование правильного физического развития и разносторонней физической подготовленности;
- формирование навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- выявление и поддержка талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- формирование общей культуры обучающихся;
- обеспечение духовно – нравственного, гражданско – патриотического, военно – патриотического, трудового воспитания детей.

- содействие развитию культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	1	1		
1.1.	Основные понятия		1		Устный опрос
2	Общая физическая и специальная подготовка	24		24	
2.1.	Развитие силовых способностей	5		5	зачет
2.2.	Развитие скоростных способностей	5		5	зачет
2.3.	Развитие выносливости	5		5	зачет
2.4.	Развитие координационных способностей	4		4	зачет
2.5.	Развитие гибкости	5		5	зачет
3	Техническая подготовка	2		2	
3.1.	Техника выполнения обязательных нормативов	1		1	Выполнение контрольных нормативов
3.2.	Техника выполнения нормативов по выбору	1		1	Выполнение контрольных нормативов
4	Тактическая подготовка	2		2	
4.1	Тактические действия при выполнении нормативов ГТО	2		2	Участие в соревнованиях
5	Контрольные упражнения и спортивные соревнования	5		5	
5.1	Выполнение контрольных тестов	5		5	зачет
	Итого	34	1	33	

Содержание программы

Раздел 1. Теоретическая подготовка (1 час)

Теория (1час). Физическая культура и спорт в РФ; Понятия «физическая подготовка», «физическая подготовленность», физические качества (средства и методы их развития). Двигательные умения и навыки. Теоретические сведения о Комплексе ГТО. Требования техники безопасности и гигиена занятий.

Форма проведения занятия - лекция, беседа.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (26 часов)

2.1. Развитие силовых способностей (5 часов).

Практика (5 часов). Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной руке, другая опущена. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подъем переворотом; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

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

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

Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине. Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.2. Развитие скоростных способностей (5 часов).

Практика (5 часов). Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в ускорение 20-30м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выгибание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 метров.

Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

Прыжки на двух (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки. Упражнения на степ-платформе.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

2.3. Развитие выносливости (5 часов).

Практика (5 часов). Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке):

- 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.;
- 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.;
- 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м;
- 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Бег на 2000 (3000) метров. Повторный бег на 200, 500 метров. Бег в равномерном темпе 6 минут. Эстафетный бег с этапами в 500 метров.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции.

Бег на лыжах. Передвижения с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение заданного расстояния с ускорением на последних 50-100 метрах. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью 20-25 минут (ЧСС 140-150 ударов в минуту). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.4. Развитие гибкости (5 часов).

Практика (5 часов). Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинистые наклоны вперед из положения сидя ноги врозь, сидя ноги вместе, стоя. Ходьба с наклонами вперед и касанием руками пола. Наклон вперед стоя на гимнастической скамейке.

Наклон из положения сидя с помощью партнера; наклоны назад с лёгким сгибанием ног в коленях; наклоны из положения сидя ноги врозь, с

прямыми ногами; наклоны в парах с помощью партнёра; наклон назад стоя спиной к гимнастической лестнице; пружинистые наклоны.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

2.5. Развитие координационных способностей (4 часа).

Практика (4 часа). Метание мяча в цель. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой).

Метание мяча 150 г на дальность. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол. Бадминтон.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия.

Раздел 3. Техническая подготовка (2 часа).

3.1. Техника выполнения обязательных нормативов (2 часа).

Практика (2 часа). Бег на короткие дистанции. Техника спринтерского бега. Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30, 60, 100 метров на результат.

Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Бег в чередовании с медленного на средний темп. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа; Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности; Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

Силовые упражнения. Техника поднимания туловища из положения лёжа. Поднимание туловища с выпрямленными ногами; поднимание туловища в парах; Поднимание туловища на наклонной доске (под углом 45 градусов); Поднимание туловища с согнутыми ногами в коленях. Поднимание туловища на скорость; Поднимание туловища на гимнастической скамейке; Поднимание туловища из положения лёжа на лопатках за 30, 60 сек

Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине

Гибкость. Техника наклона из положения сидя на полу, стоя на скамейке; наклоны из положения стоя на гимнастической скамейке по линейке на результат.

Форма проведения занятий - тренировочные занятия

Раздел 4. Тактическая подготовка (2 часа).

4.1. Тактические действия при выполнении нормативов ГТО.

Теория (2 часа). Тактика выполнения обязательных видов Комплекса и видов по выбору.

Форма проведения занятия - беседа.

Раздел 5. Контрольные упражнения и спортивные соревнования (5 часов).

5.1. Выполнение контрольных тестов (5 часов).

Практика (5 часов). Выполнение тестов ВФСК ГТО соответствующих ступеней (в зависимости от возраста обучающегося), включая обязательные и испытания по выбору.

Форма проведения занятий - контрольная тренировка.

Способы определения результативности, оценочные материалы

Результаты прохождения этапов фиксируются в электронной системе регистрации результатов ВФСК «ГТО». Каждое испытание выполняется минимум дважды с интервалом не менее суток, финальным результатом считается лучший показатель двух попыток.

При подведении итогов выставляется суммарный итог, определяемый по количеству выполненных успешно испытаний (золотой, серебряный, бронзовый знаки).

Итоговый протокол оформляется уполномоченным лицом комиссии и утверждается руководителем образовательной организации. После утверждения результаты отправляются в региональное отделение ВФСК «ГТО» для выдачи соответствующих знаков отличия.

Тесты прилагаются: **Приложение № 1**

Доступность реализации программы для различных категорий обучающихся

Дополнительная общеразвивающая программа Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ВФСК «ГТО» разработана с учётом потребностей и возможностей обучающихся различных категорий, в частности, лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), одарённых детей и детей, находящихся в сложной жизненной ситуации. Благодаря такому подходу каждый ребёнок получает возможность реализовать своё стремление к физическому развитию и самосовершенствованию независимо от стартового уровня подготовки и состояния здоровья.

Категории обучающихся:

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ):

Для детей с инвалидностью или хроническими заболеваниями предусмотрена специальная версия нормативов ГТО, согласованная с врачами-реабилитологами и инструкторами по адаптивной физической культуре. Выполнение заданий осуществляется с учетом функциональных ограничений, с использованием специального оборудования и приспособлений, облегчающих участие в соревнованиях и тестировании.

Все задания выполняются под наблюдением квалифицированного специалиста с медицинским образованием, контролирующего состояние здоровья и реакцию организма на нагрузку.

Участники проходят тестирование в индивидуальном порядке, учитывая степень инвалидности и медицинские показания.

Одарённые дети:

Высоким уровнем физической подготовленности обладают школьники, проявляющие особые таланты в спорте. Для таких детей предлагаются усложнённые варианты нормативов, которые соответствуют международным стандартам спортивных состязаний и предполагают высокий уровень владения техникой исполнения упражнений.

Используется индивидуальный подход в определении интенсивности тренировок и объёма нагрузок, учитываются персональные особенности одарённого ребёнка, такие как тип телосложения, уровень нервно-психического напряжения и другие факторы.

Проводится углублённая диагностика функциональных резервов организма и составление персонализированной программы тренировок.

Дети, находящиеся в сложной жизненной ситуации:

Включены в программу дети из неполных семей, сироты, воспитанники детских домов и интернатов, лица, пережившие травмы и стрессы, дети, попавшие в неблагоприятные социальные условия.

Особое внимание уделяется коррекции моторных и эмоциональных дефицитов посредством специально подобранных упражнений и игровых техник, направленных на развитие двигательных навыков и коммуникативных способностей.

Доступность программы для удалённых территорий и использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия

В целях увеличения охвата обучающихся, проживающих в сельской местности, предусмотрена возможность реализации программы в дистанционной форме и через комбинированные методы взаимодействия.

Дистанционные формы взаимодействия:

Онлайн-тестирование:

Проведение зачётов по теории физической культуры и правилам выполнения упражнений через общедоступные интернет-ресурсы.

Возможность сдачи экзаменационного теста дистанционно, без личного присутствия на площадке тестирования.

Видеоконференции и вебинары:

Консультации с профессиональными тренерами и медицинскими работниками по вопросам составления индивидуального графика тренировок и выбору оптимальных режимов физической активности.

Демонстрация правильных техник выполнения упражнений и разъяснение тонкостей подготовки к соревнованиям.

Использование мобильных приложений:

При реализации программы обучающимся рекомендуется использовать специальные приложения для отслеживания хода тренировок, фиксации результатов выполнения упражнений и внесения поправок в личный график занятий.

Приложения предлагают ежедневные задания, повышающие мотивацию и устойчивость к нагрузкам.

Электронные журналы и дневники здоровья:

Электронные журналы здоровья содержат личные данные каждого участника программы, включая историю болезни, рекомендации врача и описание текущих достижений.

Ведение электронного журнала позволяет оперативно получать консультацию педагога и скорректировать ход занятий.

Комбинированные формы взаимодействия:

Комбинированные формы реализуют совмещение очных и дистанционных методов работы, что создаёт дополнительную гибкость и удобство для участников программы.

Игровые квесты и челленджи:

Использование игровых форматов для привлечения детей к занятиям физической культурой, проведение командных соревнований, марафонов и конкурсов.

Игровой элемент сочетается с традиционным методом проверки знаний и навыков, делая программу привлекательной и доступной для детей различного возраста и уровня подготовки.

Таким образом, предложенный подход к реализации программы ВФСК «ГТО» создает равные условия для участия всех категорий детей, гарантирует качественный подход к проведению занятий и развивает у ребят любовь к спорту и здоровым привычкам.

Материально – техническое обеспечение программы

Для полноценной работы по программе ВФСК «ГТО» необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь: спортивный зал; стадион, где расположены легкоатлетическая дорожка, секторы для прыжков в длину с разбега, секторы для метания малого мяча и гранаты на дальность; мячи набивные 2кг, 3кг.; теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели наборные; гири 16 кг, стенки и скамейки гимнастические; перекладины гимнастические; мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные; перекладины навесные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10, 50 м); секундомеры; нагрудные номера; туристские палатки; рюкзаки туристские; коврики туристские; компасы. Лыжный инвентарь. Оборудованное помещение для стрельбы из пневматической винтовки.

Сведения о квалификации педагогических работников, реализующих образовательную программу

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу ВФСК «ГТО», как инструмент реализации государственной политики укрепления здоровья нации реализует педагог дополнительного образования, имеющий среднее профессиональное или высшее образование и курсы повышения квалификации «Внедрение ВФСК «ГТО» в систему дополнительного образования как инструмент реализации государственной политики укрепления здоровья нации».

Педагог, реализующий данную программу, повышает свой профессиональный уровень через систему повышения квалификации и самообразования.

Основные методы обучения и воспитания:

методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда);

методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске);

практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный).

Формы организации учебного процесса:

1. Индивидуальные, групповые, фронтальные
2. Самостоятельные
3. Дистанционные

Формы контроля знаний, умений, навыков:

1. Наблюдение;
2. Выполнение контрольных нормативов;
3. Участие в соревнованиях, фестивалях ГТО;

Приемы и методы раскрытия содержания программы:

Теоретические занятия проводятся в виде бесед и самостоятельной подготовки информации. Практические занятия - в виде традиционных тренировочных занятий и состоят из 3 основных частей:

подготовительной (или разминки) - сюда включаются общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах и т.д.); ходьба, бег, спортивные упражнения на внимание и специально-подготовительные упражнения.

основной - здесь проводятся задания, предусмотренные учебной программой и планом данного занятия, проводятся подвижные и спортивные игры.

заключительной - сюда включается ходьба, бег в медленном темпе, спокойные игры, упражнения на гибкость, дыхательные и расслабляющие упражнения, игры малой подвижности. В конце заключительной части подводятся итоги занятия. В процентном соотношении подготовительная и заключительная части составляют примерно 20-30% от всего занятия; основная -70-80%.

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Готовим дошкольников к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»: методические рекомендации/ Л.В. Серых, С.А. Невмывака, Л.Я. Кокунько, М.Г. Шламова и др. - Белгород: Графит, 2016. - 105 с.
2. Баранов, А.А. Оценка состояния здоровья детей: новые подходы к профилактической и оздоровительной работе в образовательных учреждениях [Текст]: руководство для врачей / А.А. Баранов, В.Р. Кучма, Л.М. Сухарева. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 424 с.
3. Волошина, Л.Н. Развитие здоровьесберегающего образовательного пространства дошкольных учреждений: методология, теория, практика: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04 / Л.Н. Волошина; Урал.гос.пед.ун-т. Екатеринбург, 2006. – 46 с.
4. Волошина, Л.Н. Теория и практика развития здоровьесберегающего образовательного пространства в комплексе «дошкольное учреждение – педагогический колледж»: моногр. / Л.Н. Волошина. Белгород: Изд-во БелГУ, 2005. – 355 с.
5. Волошина, Л.Н. Формирование готовности и способности ребенка-дошкольника к деятельности по охране и укреплению здоровья [Текст] / Л.Н. Волошина, Л.П. Кудаланова, В.Т. Ушакова // Культура физическая и здоровье / Воронеж гос. пед. ун-т. 2010. № 1. С. 8-13.
6. Воспитание здорового человека: учебное пособие/ Л.Н. Волошина, О.В. Демидович, О.П. Нагель, Л.В. Серых; под ред. Л.Н. Володиной. Белгород: изд. ООО «ГиК», 2011. – 314 с.
7. Здоровьеориентированная профессиональная деятельность педагога дошкольного образования: учебно-методическое пособие/ Л.Н. Волошина, Л.В. Серых, О.П. Нагель. – М.: Педагогическое общество России, 2014 – 112 с.
8. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий: Метод. пособие / Минспорт России, под общей ред. Н.В. Паршиковой, Москва, 2016. –210 с.
9. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
10. Роб Слимейкер, Рэй Браунинг. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость «Тулума» Мурманск, 2007

11. Раменская Т.И. «Юный лыжник» М, 2004г. 9.
12. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2009. 10.
13. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2007№ 11.
14. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..

ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов. – М.: Физическая культура, 2010. 16. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.: Физическая культура, 2010. 17.
2. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000. 10.
3. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 2007 № 11.
4. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
5. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

Цифровые ресурсы:

1. Гончаренко М. Программа «Олимпиец». [Электронный ресурс] //Международный образовательный портал. URL: <http://www.maam.ru/detskijsad/programa-dopolnitelnogo-obrazovaniya-po-legkoi-atletikiolimpiec-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta.html>.
2. Морозов В.В. Метание мяча [Электронный ресурс] // URL:<http://www.youtube.com/watch?v=0GalavwdShs>.
3. Начинаем бегать [Электронный ресурс] URL:<http://www.youtube.com/watch?v=AuElfmLRecE>.
4. Основная стойка [Электронный ресурс] URL:<http://fizsport.ru/spuski-na-lyzhakh/osnovnaya-stoika>,
5. Школа беговых лыж. Урок № 6. [Электронный ресурс] URL:<https://www.youtube.com/watch?v=MPwX526fRN8>.
6. Элементы техники бега. Часть 1. [Электронный ресурс] URL:<http://www.youtube.com/watch?v=F73sEnenT4M>

Тесты прилагаются

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 педагогу.
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 занятиях:

1. Обучающиеся должны заниматься в спортивной форме, соответствующей погодным условиям.
2. Педагог должен обеспечить правильную организацию занятий.
3. Должно быть создано положительное взаимодействие между занимающимися, что обеспечит взаимопомощь и предупреждение травматизма.
4. Педагог должен находиться в удобном для наблюдения и руководства занятиями месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Вовремя 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 здоровья 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 на 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 справа и с левой стороны;
4. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

5. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.



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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,3	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	10,1	8,6	8,3	9,6	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость





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

ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее - Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	





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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость





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

ВТОРАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	





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

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и 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	Гибкость





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

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость





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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Кoordина- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	11	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





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

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость





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

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно- силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	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	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	





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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость



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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

