

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

Дополнительная общеразвивающая программа

«ГТО-путь к успеху»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 11 - 14 лет

Разработчик:

Ям Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «ГТО-путь к успеху» (далее – программа) предполагает овладение детьми основами физической культуры. Занятия по данной программе способствуют укреплению здоровья, развитию физических способностей и повышению работоспособности; содействуют социализации и адаптации учащихся в обществе, формированию общей культуры учащихся.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Адресат программы: программа рассчитана на детей 11 - 14 лет без специальной подготовки и не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой по состоянию здоровья.

Актуальность программы.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи. Процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности являются составной частью образовательного процесса. Система дополнительного воспитания является одним из направлений физического воспитания школьников.

Насыщенность и сложность школьной программы, современный технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников, что является реальной угрозой их физическому здоровью. Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Занятия по программе создают фундамент, который позволит учащимся восполнить недостаток двигательной активности, научит вести здоровый образ жизни, поможет найти свое место в коллективе сверстников.

Программа реализуется с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения.

Реализация программы направлена на формирование коммуникативных, социально-трудовых, общекультурных компетенций и компетенций личностного самосовершенствования.

Программа разработана в соответствие с нормативными документами и современными требованиями:

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года» (Национальный проект «Молодежь и дети»);

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года;

– Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года от 31 марта 2022 №678-р;

– постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 10.07.2025) «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе Готов к труду и обороне (ГТО)»;

– приказ Министерства Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.12.2024 № 883 «Об утверждении методик расчета показателей государственной программы Российской Федерации «развитие образования» и федерального проекта «все лучшее детям» национального проекта «Молодёжь и дети»;

– приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– приказ Министерства Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

– приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «педагог дополнительного образования»;

– постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

– распоряжение Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 25.08.2022 №1676-р «Об утверждении критериев оценки качества дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых организациями, осуществляющими образовательную деятельность, и индивидуальными предпринимателями Санкт-Петербурга»;

– Устав ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга.

Особенностью данной программы является акцент на формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни в тесной взаимосвязи с развитием разнообразных координационных, а также кондиционных способностей.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Уровень освоения: общекультурный, предполагает развитие творческого потенциала, расширение кругозора, умение работать в коллективе, техническую и психологическую подготовку и учитывает возрастные особенности учащихся.

Объем и срок освоения – программа рассчитана на 1 год.

1 - й год занятий - 2 раз в неделю по 2 часа, 164 учебных часа в год;

Цель программы: заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Задачи:

Обучающие:

– познакомить обучающихся с ВФСК ГТО, его историей;

- обучить основами техники безопасности на занятиях;
- познакомить с правилами судейства и организацией проведения сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- углубить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- развивать специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества, ответственность, целеустремленность патриотизм; социальную активность;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Предметные:

- знать правила ТБ на занятиях и при выполнении физических упражнений;
- знать правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке;
- владеть историческими сведениями о возникновении ГТО;
- знать правила гигиены и закаливания организма;
- владеть знаниями организации самостоятельных занятий.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации – обучение осуществляется на русском языке.

Форма обучения – очная.

Условия набора и формирования групп

Условия формирования групп:

1 - й год обучения – 15 человек.

Условия приема на первый год обучения: 11 лет.

Возможность дополнительного приема на обучение:

- на первый год принимаются учащиеся 4-7 классов, только начавшие обучение (11-14 лет).

Условия набора: принимаются все желающие в возрасте 11 - 14 лет на основе заявления родителей (законных представителей) при отсутствии медицинских противопоказаний (в течение года). Дополнительный набор возможен при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы:

- **организации занятий:** групповая, парная и индивидуальная с учетом индивидуальных особенностей учащихся;
- **проведения занятий:** учебное занятие, соревнования, беседа, тестирование.

Материально-техническое оснащение: спортивный зал с раздевалками; инвентарь (скакалки, мячи, лапы, мягкие палки).

Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ГБУ ДО ЦТиО Фрунзенского района Санкт-Петербурга согласно приложению 1.

**Учебный план
1-й год обучения**

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности	2	4	6	Опрос по пройденному материалу
2.	Теоретическая подготовка	12	12	24	Опрос по пройденному материалу
3.	Общая физическая подготовка (ОФП)	8	26	34	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
4.	Специальная физическая подготовка (СФП)	8	26	34	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
5.	Техническая подготовка по видам спорта	8	18	26	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
6.	Подвижные игры	2	18	20	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
7.	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО).	0	18	18	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
8.	Итоговое занятие	0	2	2	Педагогическое наблюдение, самостоятельное выполнение заданий
Итого:		40	124	164	

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы
«ГТО-путь к успеху»
на 2025/26 учебный год**

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год СТО63	02.09.2025	27.06.2026	41	82	164	Вторник, суббота 2 раз в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА И ОБРАЗОВАНИЯ
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол № 1 от 29.08. 2025

УТВЕРЖДАЮ

Директор _____ В.В.Худова
приказ № 342 от 29 августа 2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00bc4e2eafb2c55310f495d58a116f5d6e
Владелец: Худова Виктория Валентиновна
Действителен: с 10.03.2025 по 03.06.2026

**Рабочая программа дополнительной
общеразвивающей программы**

«ГТО-путь к успеху»

**Год обучения - 1
№ группы – 63 СТО**

Разработчик:

Ям Алина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

Рабочая программа 1-й год обучения

Задачи:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с ВФСК ГТО, его историей;
- обучить основами техники безопасности на занятиях;
- познакомить с правилами судейства и организацией проведения сдачи нормативов ВФСК ГТО;
- углубить и дополнить знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье;
- развивать навыки планирования, организации своей деятельности в соответствии с поставленной целью;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психические качества обучающихся;
- развивать навыки определения наиболее эффективных путей и способов достижения результата.

Воспитательные:

- прививать устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- воспитывать морально-волевые и нравственные качества, ответственность, целеустремленность патриотизм; социальную активность;
- формировать ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни;
- формировать коммуникативные навыки, культуру поведения.

Содержание

Вводное занятие, инструктаж по технике безопасности

Теория. Знакомство с предметом «ГТО-путь к успеху». Обсуждение планов на учебный год. Правила поведения на занятии, в раздевалке, на улице.

Процесс подготовки можно разделить на теоретическую, общефизическую, развитие прикладных навыков, подвижные игры. В каждом разделе свои специфические задачи, средства и методы, в то же время все они объединены генеральной задачей – развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике.

Учебный материал распределяется на весь период обучения.

1. Физическая культура – объект политики РФ.

Физическая культура – составная часть культуры, одно из важных средств укрепления здоровья и всестороннего физического развития занимающихся. Значение физической культуры для подготовки людей к трудовой деятельности и к обороне государства. Значение системы спортивной квалификации. Почетные спортивные звания и спортивные разряды. Положение о спортивной квалификации, разбор разрядных норм и требований по волейболу.

2. Нормативно-правовая база введения ГТО. История Советского комплекса ГТО. ВФСК ГТО: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Костные системы, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении, значение крови. Влияние занятий физическими упражнениями на ЦНС. Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений.

4. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировочного занятия. Основные сведения о функциональном состоянии организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия.

Врачебный контроль и самоконтроль. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль как обязательное условие правильной постановки физического воспитания и проведения учебно-тренировочного процесса. Самоконтроль обучающегося. Значение и содержание самоконтроля при занятиях различными видами физической культуры и спорта. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, потоотделение и общее состояние.

5. Лыжный спорт в России и мире. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Популярность лыжных гонок в России. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь. Значение лыжных мазей. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов.

2. Общефизическая подготовка

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах, шеренга, колонна, дистанция и интервал;

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения на гибкость. Наклоны, повороты, вращения. Упражнения с амортизаторами, на гимнастических снарядах. Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и

разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с гантелями. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающие упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения типа «полоса препятствий»: сперелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).

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. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный па 500, 600, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек-от 1 до 3 км, для юношей от 1 до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Ходьба на лыжах на длинные дистанции. Прыжки на скакалке. Спортивные игры на время: баскетбол, мини- футбол (для мальчиков и девочек).

3. Специальная физическая подготовка

Беговые упражнения: бег с низкого старта, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.; медленный бег и его разновидности, ускорения на отрезках 20-50 м, задания скоростной направленности, задания скоростно-силовой направленности, задания на выносливость, барьерный бег.

Силовые упражнения: упражнения для развития силы мышц рук, ног, живота; с

отягощениями, с партнерами, с многократным повторением, на тренажерах, с гимнастическими снарядами, с легкоатлетическими снарядами и др.

Прыжковые упражнения: ходьба и бег с подскоками, силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую; прыжки в длину с разбега, с места, прыжки в высоту с разбега, с места, прыжки в глубину (соскок), многоскоки, прыжки на одной ноге.

Кроссовая подготовка: бег по переменной местности 500 – 2 – км. Бег по переменной местности на время 10-15 – 20 минут. Бег по стадиону на выносливость 1:2:3 км на время 5-10-15-10 минут.

Имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта.

4. Техническая подготовка по видам спорта

Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции: положение бегуна на старте и старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Упражнения направленные на формирование техники движений. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с низкого старта. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3XЮ м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3XЮ м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

Бег на средние и длинные дистанции: обучение технике бега по дистанции с заданной скоростью. Развитие скоростной выносливости и специальной выносливости при помощи подвижных игр. Бег на дистанции 100 м, 200 м, 400 м, 1000 м. Бег на 2 км, 3 км.

Метание (теннисного мяча, спортивного снаряда) на дальность. Разбег (предварительный и заключительный), держание и выбрасывание малого мяча, метание различными способами.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча (снаряда) способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Бег с мячом (снарядом) 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.

Прыжки: разбег, отталкивание, полет, приземление. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

5. Подвижные игры

Игры с использованием гимнастических, легкоатлетических (бег, прыжки, метание) видов движений: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель»,

«Подвижная цель», «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Перестрелка», «Рэгби», «снайперы», «Мяч соседу», «Удочка», «Воробьи и вороны», «Ловля оленей», «Русская лапта», «Веселые старты».

Эстафеты (легкоатлетические, гимнастические, с предметами. «Эстафета с бегом», «Мяч – среднему», «Встречная эстафета» и (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м). т.д.

Игры в зимний период: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

6. Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО). Выполнение нормативов.

7. Итоговое занятие. Подведение итогов. Открытое занятие для родителей.

Планируемые результаты

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО»:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками.

Предметные:

- знать правила ТБ на занятиях и при выполнении физических упражнений;
- знать правила поведения в спортивном зале и спортивной площадке;
- владеть историческими сведениями о возникновении ГТО;
- знать правила гигиены и закаливания организма;
- владеть знаниями организации самостоятельных занятий.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
реализации дополнительной общеразвивающей программы «ГТО-путь к успеху»
на 2025/2026 учебный год
СТО63 (вторник, суббота)

Месяц	Число	Тема. Краткое содержание занятий	Количество часов	Итого часов в месяц
сентябрь	2	Вводное занятие	2	18
	6	Инструктаж по технике безопасности	2	
	9	Теоретическая подготовка	2	
	13	Теоретическая подготовка	2	
	16	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	20	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	23	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	27	Подвижные игры	2	
	30	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
октябрь	4	Теоретическая подготовка	2	16
	7	Теоретическая подготовка	2	
	11	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	14	Подвижные игры	2	
	18	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	21	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	25	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	28	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
ноябрь	1	Теоретическая подготовка	2	16
	8	Теоретическая подготовка	2	
	11	Подвижные игры	2	
	15	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	18	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	22	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	25	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	29	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
декабрь	2	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	18
	6	Подвижные игры	2	
	9	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	13	Теоретическая подготовка	2	
	16	Теоретическая подготовка	2	
	20	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	23	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	27	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	30	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
январь	10	Инструктаж по технике безопасности	2	14
	13	Теоретическая подготовка	2	
	17	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	20	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	24	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	27	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	

	31	Подвижные игры	2	
февраль	3	Теоретическая подготовка	2	16
	7	Теоретическая подготовка	2	
	10	Подвижные игры	2	
	14	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	17	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	21	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	24	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	28	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
март	3	Теоретическая подготовка	2	18
	7	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	10	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	
	14	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	17	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	21	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	24	Подвижные игры	2	
	28	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	31	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
апрель	4	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	16
	7	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	11	Подвижные игры	2	
	14	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	18	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	21	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	25	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	28	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
май	2	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	16
	5	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	12	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	16	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	19	Подвижные игры	2	
	23	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	26	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	30	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
июнь	2	Подвижные игры	2	16
	6	Техническая подготовка по видам спорта	2	
	9	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	13	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	16	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	20	Специальная физическая подготовка (СФП)	2	
	23	Контрольные испытания (выполнение нормативов ВФСК ГТО)	2	
	27	Итоговое занятие	2	
Итого часов:			164	164

Методические материалы

Программа строится по принципу «от простого к сложному».

Для реализации образовательной программы педагогу применяются методы обучения, которые могли бы заинтересовать ребенка, помочь наглядно и доступно объяснить учебный материал:

- **словесные методы** – устное изложение темы, в том числе беседа о правилах поведения на соревнованиях, экскурсиях;
- **наглядные методы** – педагог показывает, как правильно выполнить заданное упражнение, используются методические пособия;
- **практические методы** – выполнение ребенком всех необходимых заданий и упражнений;
- **репродуктивные методы** – ребенок получает готовую информацию, например, термины тхэквондо.

В целях более эффективного усвоения учебного материала в рамках занятия применяются указанные методы обучения комплексно, сочетая один метод с другим, с учетом возможностей и особенностей каждого ребенка.

Обучение детей проводится в форме учебного занятия. Обучение, развитие и воспитание неразрывно связаны между собой и осуществляются на протяжении всего этапа обучения. Воспитательный процесс в рамках реализации программы органично вписан в воспитательное пространство ЦТиО.

Для расширения кругозора, развития внимания и поддержания у ребенка интереса к предмету, активно применяется такая форма, как посещение концертов и выставок.

Оценочные материалы

В качестве оценочных материалов в программе используются мониторинги:

- знание правил безопасности в помещении и на улице (приложение 2).
- нормативы комплекса ОФП и технико-тактические нормативы (приложение 3).

Используя результаты мониторинга, можно более полно узнать каждого ребенка, его достижения и трудности, обеспечивая более высокую результативность образовательного процесса. Анализируя результаты работы, совершенствовать свое профессиональное мастерство, а также, использовать материалы мониторингов для определения результативности реализации программы.

Информационные источники

Список литературы для педагогов

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): документы и методические материалы / Н.В. Паршикова [и др.].. — Москва: Издательство «Спорт», 2016.
2. Дополнительная общеразвивающая программа для одаренных детей и талантливой молодежи «Программа деятельности школьного физкультурно – спортивного клуба «Тридцаточка». /авт.-сост: Е.В.Моргунова — Курган, 2016;
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / Лях В.И., Зданевич А.А. — М.: Просвещение, 2008;
4. Методика обучения физической культуре: 1-11 кл.: Методическое пособие/ Л.В., Байбородова, И.М. Бутин, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников — М.: Владос, 2004;
5. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. — М.: Советский спорт, 2003 г.
6. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. / С.А. Садыкова, Е.И. Лебедева — Учитель, 2008.

Список литературы для учащихся и родителей

1. Адашкявичене С. В. Спортивные игры и спортивные упражнения для детей. – М.: Просвещение, 1982 г.
2. Вавилова О. В. Учите детей бегать, лазать, метать. – М.: Просвещение, 1983 г.
3. Гимнастика и методика ее преподавания. / под ред. проф. Меньшикова Н. К. – СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1998 г.
4. Дергач А. А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. – М.: Физкультура и спорт, 1981 г.
5. Кенеман А. В., Хухлаева Д. В. Теория и методика физического воспитания детей. – М.: Просвещение, 1986 г.
6. Любомирский Л. Е. Управление движениями у детей и подростков. – М.: Просвещение, 1974 г.
7. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991 г.
8. Попова Е. Г. Общеразвивающие упражнения: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001 г.
9. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Курамшина Ю. Ф. – М.: Советский спорт, 2003 г.
10. Теория и методика физического воспитания: Учебник / под ред. Ашмарина Б. А. – М.: Просвещение, 1990 г.
11. Твой друг-игра: Репертуарный сборник и методические рекомендации по организации детских игр/под ред. Кордяк Е. В. М.;1988 г.

Интернет – источники

1. Журнал «Теория и практика физической культуры»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.teoriya.ru/>. (Дата обращения: 05.12.2024);
2. Журнал «Физическая культура в школе»: [Электронный ресурс]. URL: <http://www.schoolpress.ru/>. (Дата обращения: 01.12.2024).
3. Группа в контакте - "Пилатес" в Центре Творчества и Образования: [Электронный ресурс]. URL: <https://vk.com/public152947225>

Организация воспитательной работы в детском объединении

Уровень	Задача уровня	Виды, формы и содержание деятельности	Мероприятия по реализации уровня
Инвариантная часть			
Учебное занятие	использовать в воспитании подрастающего поколения потенциал ДООП как насыщенной творческой среды, обеспечивающей самореализацию и развитие каждого учащегося	Формы: беседа, рассказ, самостоятельная работа. Виды: проблемно-ценностное общение Содержание деятельности: В соответствии с рабочей программой	Согласно учебно-тематическому плану в рамках реализации ОП
Детское объединение	-использовать в воспитании детей возможности занятий по дополнительным общеобразовательным программам как источник поддержки и развития интереса к познанию и творчеству; - содействовать приобретению опыта личностного и профессионального	1) коллективные формы (зрелищные программы): тематические концерты, спектакли, литературно-музыкальные композиции, ярмарки, праздники, балы, фестивали, митинги, парады, акции, шоу, флэшмобы, батлы. 2) индивидуальные формы , беседы, консультации, наставничество, тьюторство, адресное обслуживание (для людей с инвалидностью и ОВЗ). Коллективные дела, события игры, конкурсы, посещение и участие в выставках	Согласно плану воспитательной работы

Работа родителями	с обеспечить согласованность позиций семьи и образовательного учреждения для более эффективного достижения цели воспитания, оказать методическую помощь в организации взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся в системе дополнительного образования, повысить уровень коммуникативной компетентности родителей (законных представителей) в контексте семейного общения, исходя из ответственности за детей и их социализацию	На групповом уровне: • родительские дни, во время которых родители могут посещать занятия для получения представления о ходе учебно-воспитательного процесса в учреждении; • общие родительские собрания, происходящие в режиме обсуждения наиболее острых проблем обучения и воспитания учащихся; • родительские форумы, на которых обсуждаются интересующие родителей вопросы, а также осуществляются виртуальные консультации психологов и педагогов. На индивидуальном уровне: • помощь со стороны родителей в подготовке и проведении мероприятий воспитательной направленности; • индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	Консультации, беседы по вопросам воспитания, обучения и обеспечения безопасности детей
Вариативная часть			

Профессиональное самоопределение	содействовать приобретению опыта личностного и профессионального самоопределения на основе личностных проб в совместной деятельности и социальных практиках	В соответствии с рабочей программой формы и содержание деятельности: • Мероприятия (беседы, лекции, диспуты, дискуссии, экскурсии, культпоходы, прогулки, обучающие занятия и т.д.) • События (общие по учреждению, дни единых действий, приуроченные к праздникам и памятным датам, акции, ярмарки, фестивали, флешмобы, челленджи т.д.) • Игры (сюжетно-ролевые, деловые, спортивные, интеллектуальные и т.д.) • индивидуальные консультации психолога	В соответствии с рабочей программой -педагогическая поддержка обучающихся в осознании вызовов времени, связанных с многообразием и многовариантностью выбора; • вовлечение детей и подростков в рефлексивную деятельность через определение и согласование границ свободы и ответственности (нормы и правила жизнедеятельности), принятие индивидуальности другого, развитие самоуважения и взаимоуважения; • педагогическое сопровождение обучающихся в осознании личностных образовательных смыслов через создание ситуаций выбора, осуществление индивидуальных проб в совместной деятельности и социальных практиках; • сопровождение в развитии способностей, одаренности, творческого потенциала, определяющих векторы жизненного самоопределения, развитие способностей отстаивать
----------------------------------	---	--	---

		индивидуально значимые выборы в социокультурной среде; • помощь и поддержка потребностей и интересов детей и подростков, направленных на освоение ими различных способов деятельности; • помощь и поддержка в освоении способов целеполагания для реализации жизненных планов (профессиональное самоопределение, выбор жизненной позиции, мобильность и др.), освоение социокультурных стратегий достижения жизненных планов; • организация деятельности учащихся по расширению опыта проектирования и реализации индивидуального маршрута саморазвития, содействие в освоении конструктивных способов самореализации; • развитие в образовательной организации переговорных площадок для детей и взрослых; • развитие системы индивидуальной помощи и
--	--	---

			сопровождения детей; • поиск эффективных форм и методов содействия детям в решении актуальных проблем; • привлечение широкого круга специалистов к индивидуальному консультированию детей, их семей и др.
«Наставничество и тьюторство»	реализовывать потенциал наставничества в воспитании обучающихся как основу взаимодействия людей разных поколений, мотивировать к саморазвитию и самореализации на пользу людям	Индивидуальный образовательный маршрут Краткосрочное и долгосрочное наставничество в процессе реализации отдельных тем ОП	ИОМ составляется на каждого учащегося в начале учебного года. В ИОМ прописаны все формы работы и мероприятия по сопровождению учащегося. Наставничество осуществляется в процессе реализации отдельных тем ОП

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 нем занятия и сообщить об этом педагогу.
4. Занимающиеся должны соблюдать меры предосторожности при подвижных спортивных играх.
5. При проведении эстафет, передач мяча занимающиеся не
6. Температурный режим и освещение в спортивном зале должно соответствовать установленным нормам.

Правила безопасности на учебно-тренировочных 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 на месте, он должен уметь предвидеть опасные для здоровья занимающихся ситуации.
5. Педагог выбирает игры в соответствии с возрастными особенностями, подготовкой и состоянием занимающихся.
6. Во время учебно-тренировочных занятий болельщики не должны находиться в спортивном зале, на площадке, когда идет игра.
7. Во время соревнований болельщики не должны находиться на спортивной площадке, когда идет игра, не разрешается выбегать на поле, всячески мешать играющим.

Правила безопасности на соревнованиях, спортивных праздниках:

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 привлеченных 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.

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 инструктора \ судью, медика и оказать первую доврачебную помощь.

Техника безопасности при 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 педагога и четко 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. На снарядах можно делать упражнения только при наличии подложенных матов;

4. Обнаружив неисправность снаряда, надо немедленно прекратить упражнение.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



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



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР ФИЗИЧЕСКОГО
СПОРТА

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, прикладные 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	Координационные 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	
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)**

**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)

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные 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	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	
	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)	10	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)**

**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)

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные 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)**

**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



