

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от «24» 04 2023г.  
Протокол № 9

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ СОШ №1  
Т.О. Катербарг  
«24» 04 2023г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

### «Подготовка к ГТО»

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 8-17 лет  
Срок реализации программы: 1 год  
Количество часов в год: 38 часов

Автор-составитель программы:  
Шепель Андрей Александрович,  
педагог дополнительного образования

Сургут  
2023

Название программы	Подготовка к «ГТО»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф. И. О. автора (составителя) программы	Шепель Андрей Александрович
Год разработки или модификации	2023
Уровень	Стартовый
Где, когда и кем утверждена программа	Рассмотрена на педагогическом совете протокол №9 от 24.04.2023, утверждена директором школы приказ № Ш1-13-405/3 от 10.05.2023
Информация о наличии рецензии	нет
Цель	Внедрение комплекса «ГТО» в систему физического воспитания школьников. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.
Задачи	<p><b>Задачи:</b></p> <p><u>Образовательные:</u> ·</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Формирование положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.</li> <li>- Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.</li> <li>- Формирование умений максимально проявлять физический способности, при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.</li> </ul> <p><u>Оздоровительные:</u> ·</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.</li> </ul> <p><u>Воспитательные:</u> ·</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни·</li> <li>-Воспитание морально-волевых качеств.</li> </ul>
Планируемые результаты освоения программы	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Повышение уровня физических способностей (качеств);</li> <li>2. Создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;</li> <li>3. Сформировать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;</li> <li>4. Воспитать культуру здорового и безопасного образа жизни.</li> <li>5. Развитие познавательных, эмоциональных и волевых качеств учащегося;</li> </ol>
Срок реализации программы	1 год
Количество ч. в неделю/год	1 часа
Возраст обучающихся	8-17 лет

Режим занятий	Четверг 12:40-13:20
Формы занятий	групповая
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Барышников В.Я: Подготовка школьников к сдаче норм ГТО 2018 г.</li> <li>2. Тарасенко Л.В: Сдача нормативов комплекса ГТО 2019 г.</li> <li>3. Погадаев Г.И.: Готовимся к выполнению нормативов гто 1-11 классы 2018 г.</li> <li>4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2018 г.</li> </ol>
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Спортивный зал. Спортивная площадка. Инвентарь: Канат; Скакалки; Теннисные мячи; Набивные мячи; Гимнастическая стенка; Гимнастические скамейка; Лыжи, палки; Маты; Гантели.

### Аннотация

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

**Программа разработана** в соответствии с актуальными нормативно-правовыми актами федерального и регионального уровней

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ

[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/)

2) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 25 декабря 2013 г. N 72 «О внесении изменений N 2 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»

<http://base.garant.ru/70625952/>

3) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»

<https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html>

4) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. N 28 г. Москва «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"»

<https://docs.cntd.ru/document/566085656>

5) Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/dopolnitelnoe-obrazovanie/normativnye-dokumenty/prikaz-minprosveshcheniya-rossii-ot-09-11-2018-196-ob-utverzhdenii-poryadka-organizatsii-i-osushchestvleniya-obrazovatelnoj-d.html>

6) Письмо Минобрнауки от 22 октября 2015 г. № 08-1729 «О направлении методических рекомендаций»

<https://mosmetod.ru/metodicheskoe-prostranstvo/documenti/pismo-minobrnauki-ot-22-oktyabrya-2015-g-08-1729-o-napravlenii-metodicheskikh-rekomendatsij.html>

- 7) Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/files/proto/pdf/12.pdf>
- 8) Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

### **Пояснительная записка**

#### **Актуальность и новизна программы.**

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа секции рассчитана на учащихся в возрасте от восьми до семнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Отличительные особенности программы** данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

#### **Цели и задачи**

Внедрение комплекса «ГТО» в систему физического воспитания школьников. Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

#### **Задачи:**

##### Образовательные: ·

- Формирование положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
- Формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.
- Формирование умений максимально проявлять физические способности, при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

##### Оздоровительные: ·

- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.

##### Воспитательные: ·

- Формирование у детей школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни.
- Воспитание морально-волевых качеств.

## Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Бег на короткие дистанции	5	-	5
3.	Бег на длинные дистанции	5	-	5
4.	Силовая подготовка	6	-	6
5.	Развитие гибкости	5	-	5
6.	Прыжок в длину с разбега (м) Прыжок в длину с места (см)	5	-	5
7	Метание мяча	5	-	5
8.	Лыжная подготовка	4	-	4
	Туристический поход	1	-	1
9	Контрольные испытания. Сдача нормативов	1	-	1
	<b>ИТОГО:</b>	<b>38</b>	<b>1</b>	<b>37</b>

### Содержание программы

#### **Тема 1. Теоретическая подготовка:**

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-5 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

#### **Тема 2. Бег на короткие дистанции:**

Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат.

#### **Тема 3. Бег на длинные дистанции:**

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.

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 2 км «по раскладке».

#### **Тема 4. Силовая подготовка:**

**Подтягивание из вися на высокой перекладине:** подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине

хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

#### **Тема 5. Развитие гибкости:**

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.

#### **Тема 6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Прыжок в длину с разбега: Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

#### **Тема 7. Метание мяча.**

Метание мяча в цель: Держание мяча. Исходное положение. 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.

#### **Тема 8. Лыжная подготовка:**

Многочисленное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности.

#### **Тема 9. Туристическая подготовка:**

Основы туристических навыков. Правила техники безопасности в туризме. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий.

#### **Тема 10. Контрольные испытания:**

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

### **1. Первая ступень (возрастная группа от 6 до 8 лет включительно)**

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзов	Серебря	Золотой	Бронзов	Серебря	Золотой

		ый знак отличия	ный знак отличия	знак отличия	ый знак отличия	ный знак отличия	знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30

	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Участники тестирования		Мальчики			Девочки		
Уровень сложности		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) (далее - Комплекс)		6	6	7	6	6	7

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		



## 2. Вторая ступень (возрастная группа от 9 до 10 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из веса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из веса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3 х 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18

8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*>	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Участники тестирования		Мальчики			Девочки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	185
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3		

### 3. Третья ступень (возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину	150	160	180	135	145	165

	с места толчком двумя ногами (см)						
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с) <*>	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности (мин, с))	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7
Участники тестирования		Мальчики			Девочки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной		12	12	12	12	12	12

группе						
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	7	8	7	7	8

#### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

#### 4. Четвертая ступень (возрастная группа от 13 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3000 м	15.20	14.50	13.00	-	-	-

	(мин, с)						
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03

11.	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
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7
Участники тестирования		Юноши			Девушки		
Уровень сложности		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

N п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету	135

	"Физическая культура"	
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	175
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### 5. Пятая ступень (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

N п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзов ый знак отличия	Серебря ный знак отличия	Золотой знак отличия
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	Бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	18	33	-	-	-



	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу [количество раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с) <*>	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с) <*>	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19.00	18.00	16.30
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	26.30	25.30	23.30	-	-	-
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей	15	20	25	15	20	25

	о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15 - 20	21 - 25	26 - 30	15 - 20	21 - 25	26 - 30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество очков)	3	5	7	3	5	7
Участники тестирования		Юноши			Девушки		
Уровень сложности		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

### Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)

№ п/п	Минимальный объем различных видов двигательной деятельности	Еженедельно, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Учебные занятия в образовательных организациях по предмету "Физическая культура"	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, а также военно-прикладным и служебно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой и другими видами двигательной деятельности. Участие в физкультурных мероприятиях	205
В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

## КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### Календарный учебный график к дополнительной общеобразовательной программе «Подготовка к ГТО»

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Подготовка к ГТО»							
Первый год обучения (базовый уровень)							
1 полугодие			2 полугодие			Итого	
Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Период	Кол-во недель	Кол-во часов	Кол-во недель	Кол-во часов
01.09-30.12.2022	17	17	10.01-31.05.2023	21	21	38	38
Сроки организации промежуточного контроля						Формы контроля	
третья неделя декабря 19.12.2022			третья неделя мая 18.05.2023			Контрольные испытания	

### Планируемые результаты

#### Образовательные результаты

- повышен уровень теоретических знаний обучающихся об организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных и интернет-технологий;
- развиты основные физические способности (качества);
- получены основные знания и комплекс ГТО; сформированы умения проявлять физические способности при выполнении испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;
- создать положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- обучен соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.

#### Результаты в формировании двигательных действий

- развиты умения взаимодействовать с окружающими, выполняя разные физические упражнения в пределах физических потребностей и возможностей учащегося;
- развиты познавательные, эмоциональные и волевые качества учащегося;
- развитие общих координационных способностей (обучен основам техник прыжков, метания, бега);

- развиты основные физические способности учащихся, повысить функциональные возможности их организма;
- развитие быстроты реакции и перестроение двигательных действий (обучение работы в парах, обучение работы в группе);
- развитие согласованности работы в команде (обучение работы в команде, командные действия).

#### **Результаты в воспитании спортсмена**

- проведена работа по воспитанию нравственных и волевых качеств личности учащихся, привлекались к участиям в массовых патриотических мероприятиях;
- сформирована привычка к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывалась культура здорового и безопасного образа жизни.

#### **ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПРОВЕРКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ.**

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 раза в год. В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Контрольные испытания (тесты). Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовленности.

#### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

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

Основные формы проведения занятий – учебно-тренировочное занятие.

В качестве дидактического материала используются:

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

#### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКАЯ БАЗА ШКОЛЫ ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ПРОГРАММЕ " Подготовка к ГТО "**

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

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещенность в нормах СанПиНа.

#### **Формы подведения итогов.**

1. Сдача нормативов (тестов);

### **Список литературы:**

1. Барышников В.Я: Подготовка школьников к сдаче норм ГТО 2018 г.
2. Тарасенко Л.В: Сдача нормативов комплекса ГТО 2019 г.
3. Погадаев Г.И.: Готовимся к выполнению нормативов ГТО 1-11 классы 2018 г.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.: Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2018 г.