

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 11"**

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
Педагогического совета № 1
от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ №11
от 30.08.2024 г. № 73

**Дополнительная общеобразовательная
программа**

«Готов к труду и обороне (ГТО)»

Для детей: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Составитель:
учитель физической культуры
Серова Н.В.

г. Боровичи
2024-2025гг

Пояснительная записка

Настоящая программа дополнительного образования «ГТО» разработана в соответствии с Федеральным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ № 1897 от 17.12.2010 год, с изменениями и дополнениями, письмом департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерной основной образовательной программе основного общего образования» от 01.11.2011 г. № 03-766, приказа Министерства просвещения РФ приказ от 9 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года), положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Общая характеристика спортивного кружка

Цели и задачи

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа дополнительной общеобразовательной программы «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, удовлетворения их разнообразных потребностей данная программа ориентирована на:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как важного элемента системы физического воспитания школьников;

Цель курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях

физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Место курса внеурочной деятельности

Данная программа предназначена для обучающихся 5-9 классов в объеме 70 ч. Режим занятий 1 раз в неделю по 2 ч. Основное содержание программы осваивается учащимися на учебно-тренировочных занятиях, которые проводятся во внеучебное время.

Количество обучаемых — 20 человек. В состав принимаются обучающиеся относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Система УМК

«Физическая культура. 5-9 класс», Учебник для общеобразовательных учреждений, авторы Т.П. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й, 4-й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.

2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька-встанька», «Книжка», «Страус», «Уголок», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м: «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.);

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км»: «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или с места»: «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»: «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г: «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

Подвижные игры на меткость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходи в цель», «Попади в корзину», и др. игры на меткость по выбору.

3. Спортивные мероприятия

Спортивные соревнования по играм ГТО. Соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Проведение соревнований по видам ГТО.

Учебный план

№ раздела по п/п	Название темы раздела	Количество часов, отводимых на их изучение
1.	Основы знаний	3
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1

	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями	1
2.	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	60
	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м	8
	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на 2км или на 3 км».	8
	Подвижные игры для подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»	8
	Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»	8
	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега или с места»	8
	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г	8
	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»	6
	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу»	6
3.	Спортивные мероприятия	7
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2
	Викторина «Что такое ГТО»	1
	«Мы готовы к ГТО!»	2
4.	Всего	70

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Дата проведения	Корректировка
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Анонс будущих занятий. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Простые пятнашки».	2	0,5	1,5	4.09	
2	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи. Виды	2	0,5	1,5	11.09	

	испытаний 3-й, 4-й ступеней. Бег 60 м. Эстафеты с бегом и прыжками. П/игра: «Волки и овцы», «Вызов номеров».					
3	Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Простые пятнашки», «Черные и белые». Встречные эстафеты с бегом и прыжками.	2	-	2	18.09	
4	Бег 60 м. Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча. Встречные эстафеты с бегом и прыжками. П/игра: «Пятнашки с мячом».	2	-	2	25.09	
5	Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Смена лидеров», «Гонки по кругу». Мини-футбол.	2	-	2	2.10	
6	Понятие «физическая подготовка». Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Не давай мяча водящему», «Гонки с выбыванием». Мини-футбол.	2	0,2	1,8	9.10	
7	Физические качества, средства и методы их развития. Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Встречная эстафета», «Команда быстроногих».	2	0,3	1,7	16.10	
8	Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Следуй за мной», «Круговорот». Мини-футбол.	2	-	2	23.10	
9	Спортивные соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2	-	2	30.10	
10	Физические качества, средства и методы их развития. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Тяни в круг», «Кто сильнее».	2	0,2	1,8	13.11	
11	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Бег на руках», «Эстафета с набивными мячами». Перетягивание каната.	2	-	2	20.11	
12	Характеристика типовых травм, причины их возникновения. Подтягивание на перекладине. Развитие силы в п/играх: «Удержись в круге», «Бой петухов», Перетягивание каната.	2	0,2	1,8	27.11	
13	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Кто сильнее», «Перетягивание в парах».	2	-	2	4.12	
14	Первая помощь при травмах во время занятий. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «На прорыв», «Крепче круг».	2	0,3	1,8	11.12	
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств: «Уголок», «Ванька-встанька».	2	-	2	18.12	
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств: «Уголок»,	2	-	2	25.12	

	«Книжка».					
17	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств: «Крепче круг», «Ванька-встанька».	2	-	2	15.01	
18	Викторина «Что такое ГТО». Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Кто быстрее», «Удочка».	2	1	1	22.01	
19	Физические качества, средства и методы их развития. Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Борьба за мяч», «Занимай место».	2	0,3	1,7	29.01	
20	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с бегом, прыжками», «Дальше всех».	2	-	2	5.02	
21	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Рыбаки и рыбки», «Прыгуны».	2	-	2	12.02	
22	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Лабиринт», мини-баскетбол.	2	-	2	19.02	
23	Первая помощь при травмах во время занятий. Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу».	2	0,3	1,7	26.02	
24	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Точная подача», мини-волейбол.	2	-	2	5.03	
25	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Кто дальше?», мини-волейбол.	2	-	2	12.03	
26	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с метанием мяча на точность, на дальность», мини-волейбол.	2	-	2	19.03	
27	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2	-	2	26.03	
28	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с метанием мяча на точность, на дальность», «Толкание ядра» (с набивным мячом).	2	-	2	2.04	
29	Стрельба из пневматической винтовки. П/игры на меткость: «Точный бросок», «Метко в цель».	2	-	2	9.04	
30	Стрельба из пневматической винтовки. П/игры на меткость: «Попади в корзину», «Зоркий глаз», дартс.	2	-	2	16.04	
31	Стрельба из пневматической винтовки. П/игры на меткость: «По наземной мишени»,	2	-	2	23.04	

	«Сходу в цель», дартс.					
32	Первая помощь при травмах во время занятий. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры на развитие гибкости: «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов».	2	0,2	1,8	30.04	
33	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. П/ игры на развитие гибкости: «Прыгуны и ползуны», «Мостики».	2	-	2	7.05	
34	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. П/ игры на развитие гибкости: «Кувырок с мячом», «Под скакалочкой».	2	-	2	14.05	
35	Соревнования по испытаниям: «Мы готовы к ГТО!»	2	-	2	21.05	

Тема 1. Основы знаний

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Знакомство с нормами ГТО. Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития. Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) по ступеням комплекса ГТО, нормативные требования. ПМП при занятиями физическими упражнениями.

Тема 2. Двигательные умения и навыки Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Теория:

Практика:

1.Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2.Бег на 1, 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3.Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

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

5.Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

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

6.Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

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

7.Прыжок в длину в разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см(натянута 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

8.Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянута резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении(стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены \. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди , ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до прела.)

Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Тема 3: Спортивные мероприятия

Теория: Зачёт по теоретической части сдачи норм ВФСК, подведение итогов года

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами, через спортивные мероприятия

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

№ п/ п	Наименованиеиспытания (теста)	Нормативы						Физическиекачества,п риказнавыкииумения
		Мальчик			Девочк			
								
Обязательныеиспытания(тесты)								
1.	Бегна30м(с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скорост и выс мож ност
2.	Бегна1000м (мин,с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Вынос ли вость
	Бегналыжахна 1км(мин,с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег попересеченной местности)(мин,с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягиваниеиизвисана высокой перекладине(количество раз)	2	4	6	-	-	-	С и л а
	Подтягиваниеиизвисалежа на низкойперекладине 90см(количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибаниеиразгибание рукув упоре лежа на полу(количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед изположения стоя нагимнастическойскамь е(отуровняскамьи-см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

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

№ п/ п	Наименованиеиспытания (теста)	Нормативы						Физическиекачества,плотныенавыкииумения
		Мальчик			Девочк			
								
Испытания(тесты)повыбору								
5.	Челночныйбег 3х10м(с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжоквдлинусместатолчкомдвумяногами(см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовыевозможности
	Поднимание туловищаизположения лежа на спине(количество раз за 1мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метаниемячавесом 150г(м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плаваниена 50м(мин,с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физическихкачеств, способностей,прикладных навыков, оценкакоторых необходима дляполучения знака отличияКомплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний(тестов), которые необходимовыполнить для получениязнакаотличияКомпл екса		5	5	6	5	5	6	

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

№ п/ п	Наименованиеиспытания (теста)	Нормативы						Физическиекачества,показателифизическойподготовленности
		Мальчик			Девочка			
								
Обязательныеиспытания(тесты)								
1.	Бегна30м(с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростныевозможности
	Бегна60м(с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бегна1500м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бегналыжахна 2км(мин,с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег попересеченной местности)(мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягиваниеизвиса навысокой перекладине(количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из висалежа нанизкойперекладине 90см(количествораз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибаниеиразгибаниерук вупорежанополу(количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед изположениястоя нагимнастической скамье(отуровняскамьи- см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

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

№ п/ п	Наименованиеиспыта ния (теста)	Норматив ы						Физическиекачества,п рик- ладныенавыкииумения
		Мальчик			Девочк			
								
Испытания(тесты)повыб ору								
5.	Челночныйбег 3х10м(с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координ- ационные пособност
6.	Прыжоквдлинусместа толчкомдвумяногами(см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
	Поднимание туловища изположения лежа на спине(количествовразза1м ин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метаниемячавесом 150 г(м)	23	27	34	15	19	23	Прикладныенавыки
	Плаваниена50м(мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя сопоройлоктейостолисупорядля винтовки, дистанция 10 мизпневматическойвинтовкис открытымприцелом(очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматическойвинтовки с диоптрическим прицеломлибо«электронного оружия»(очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкойтуристских навыков протяженностьюнеменее5 км (количествонавыков)	3	5	7	3	5	7	
Количествофизическихкачеств, спосо бностей, прикладных навыков,оценкакотрыхнеобходимад ля получениязнакаотличияКомплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов),которые необходимо выполнить дляполучениязнакаотличияКомплекса		5	5	6	5	5	6	

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

№ п/ п	Наименованиеиспытания (теста)	Нормативы						Физическоекачество,д рик- ладныеавыкииумен я
		Юноши			Девушк			
								
Обязательныеиспытания(т есты)								
1.	Бегна30м(с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скорост ыевозмож
	Бегна60м(с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бегна2000м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бегналыжахна3км (мин,с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег попересеченной местности)(мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса навысокой перекладине(количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из висалежа нанизкойперекладине 90см(количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибаниеиразгибание рук вупорележа наполу(колич ество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед изположениястоя нагимна стической скамье(отуровня скамьи- см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

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

№ п/ п	Наименованиеиспытания (теста)	Нормативы						Физическоекачеств ваприк-ладные навыки ения
		Юноши			Девушк и			
								
Испытания(тесты)повыб ору								
5.	Челночныйбег 3х10м(с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Коорди- национныеспособности
6.	Прыжок в длину с местатолчкомдвумяногами (см)	167	193	218	148	162	183	Скоростно- силовыеспо- собности
	Поднимание туловища изположениялежанаспине (количествовразза 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метаниемячавесом 1 50г(м)	30	35	41	19	21	27	Прикладныенавыки
	Плаванисна50м(мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положениясидяилистоясопор ойлоктей о стол или стойку,дистанция1 0м(очки): изпневматическойвинтовки соткрытымприцелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматическойвинтовки с диоптрическимприцеломли бо «электронногооружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащитабезоружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристскийпоход с проверкой туристскихнавыковпротяжен ностьюне менее 1 0км(количе ство навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количествофизическихкачеств, способностей, прикладныхнавыков, оценка которыхнеобходимадляполуче ниязнака отличияКомплекса		5	5	6	5	5	6	
Количествоиспытаний(тестов), которыенеобходимовыполнит ьдля получения знака отличияКомплекса		5	5	6	5	5	6	

Методическое обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Вспомогательное оборудование (коврики, мячи, стойки, снаряды)

Список литературы для педагога

1. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015

2. <http://www.gto-normy.ru/normy-gto-dlya-shkolnikov/>

Список литературы для родителей и детей

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

5. www.gto.ru