

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ №8»)

Принято на заседании  
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Протокол \_\_\_\_\_ 2025г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ  
МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
А.А. Баженова  
Приказ \_\_\_\_\_ 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

«ГТО»

возраст учащихся: 10-12 лет  
срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:  
Сенкевич Екатерина Николаевна  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основании основных нормативных документов:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Федерального закона «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 295-ФЗ от 14.07.2022 года;

Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124-ФЗ от 24.07.1998 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Указа Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» № 474 от 21.07.2020 года;

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

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее СанПиН) №28 от 28.09.2020 года;

Постановления Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил и норм» №28.01.2021 года;

Постановления Правительства Российской Федерации «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» №1678 от 11.10.2023 года;

Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» №298 от 05.05.2018 года;

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

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

Приказа Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020г. №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 года «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»)

Письма Минобрнауки России от 28.08.2015 года №АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»);

Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 года №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной

деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

Приказа Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положения об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАОУ «Косулинская СОШ «8» (приказ №286 от 15.10.2019г.).

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность** данной программы определяется ее острой востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки подрастающего поколения к будущей военной и профессиональной деятельности. В предлагаемой программе наряду с физкультурно-оздоровительной и воспитательной работой, направленной на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности, осуществляется обучение сдачи норм ВФСК «Готов к труду и обороне».

Новизна дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «ГТО» являются: включение в программу спортивно-оздоровительного этапа подготовки начинающих спортсменов, с целью адаптации организма детей к физическим нагрузкам, повышения их интереса к занятиям спортом, создания надёжных предпосылок к

укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что она предусматривает осуществление физкультурно-оздоровительной работы, направленной на физическое образование, разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники выполнения основных тестов ВФСК «Готов к труду и обороне». Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Срок реализации программы** – 1 год

**Объем программы:** 68 часа в год, 34 учебных недели, 2 часа в неделю.

Продолжительность одного занятия - не более 1-го академического часа.

**Количество обучающихся в группе:**

- минимальная наполняемость – 12 человек;
- максимальная наполняемость – 30 человек.

**Адресат программы.**

Программа предназначена для работы с детьми 10-12 лет.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 10-12 лет.

*Средний школьный возраст – 10-12 лет.*

В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Эта социальная активность подростка обусловлена большей восприимчивостью к усвоению норм, ценностей и способов

поведения, существующих во взрослых отношениях.

### **Цели и задачи программы**

**Цель:** Развитие физических качеств и укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия общей физической подготовкой в рамках подготовки к сдаче норм физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

#### **Задачи:**

Образовательные:

- ознакомить с историей развития ВФСК «ГТО»
- обучить основам техники выполнения упражнений и сдачи норм ВФСК «ГТО»;

Развивающие:

- способствовать развитию: физических качеств: силы, гибкости, скорости, выносливости, координационных возможностей;
- способствовать формированию умений самостоятельно заниматься спортом.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества, потребности в здоровом образе жизни
- воспитать устойчивый интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### **Содержание общеразвивающей программы:**

Содержание программы

Учебный план.

Месяц	Число	Название темы	Общее количество часов	Форма Занятий	Форма контроля
Сентябрь	18.09	Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места.	1	групповая	Беседа, контр. нормативы
	19.09	ГТО. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	1	групповая	

	24.09	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега	1	групповая	
	25.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом.	1	групповая	
Октябрь	01.10	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча на дальность	1	групповая	Опрос
	02.10	Силовые упражнения для рук. Отжимания, подтягивания.	1	групповая	
	08.09	Восстановительный бег 5 мин. Беговые упражнения.	1	групповая	
	09.10	ГТО. Развитие выносливости	1	групповая	
	15.09	Техника выполнения беговых упражнений.	1	групповая	
	16.10	ГТО. Тестирование: 1000м.	1	групповая	Контр .нормативы
	22.09	Техника выполнения специальных беговых упражнений.	1	групповая	
	23.10	ГТО. Кроссовый бег 20 мин.	1	групповая	
	29.10	Восстановительный бег 5 мин.	1	групповая	
	30.10	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	групповая	
Ноябрь	05.11	ГТО. Развитие силовых качеств	1	групповая	
	06.11	Подтягивания на низкой перекладине.	1	групповая	
	12.11	Отжимания на специальной платформе.	1	групповая	
	13.11	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1	групповая	Контр .нормативы
	19.11	Подъем ног из положения вис на перекладине.	1	групповая	
	20.11	ГТО Подтягивания и отжимания.	1	групповая	

		Наклон вперед из положения стоя			
	26.11	Развитие гибкости. Растяжка.	1	групповая	
	27.11	ГТО. Развитие силовых качеств.	1	групповая	
Декабрь	03.12	ГТО. Подтягивания и отжимания	1	групповая	Контр .нормативы
	04.12	Упражнения на специальных снарядах.	1	групповая	
	10.12	Восстановительный бег 6 мин.	1	групповая	
	11.12	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	групповая	
	17.12	Растяжка. Упражнения на укрепление связок.	1	групповая	
	18.12	Опорный прыжок и развитие гибкости	1	групповая	
	24.12	Прыжковые упражнения.	1	групповая	
	25.12	ГТО. Упр. на формирование координации движений.	1	групповая	
Январь	07.01	ГТО. Тестирование- челночный бег 3х10 м.	1	групповая	Контр .нормативы
	08.01	Низкий старт. Беговые упражнения.	1	групповая	
	14.01	ГТО. Высокий старт и стартовый разгон. СБУ	1	групповая	
	15.01	Ускорения на опережение.	1	групповая	
	21.01	ГТО. Бег на 1500м	1	групповая	Контр .нормативы
	22.01	Упражнения на укрепление связок. Самомассаж.	1	групповая	
	28.01	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	групповая	Опрос
	29.01	Восстановительный бег 5 мин. СБУ.	1	групповая	
Февраль	04.02	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	1	групповая	



		Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.			
	05.02	Темповый бег по отрезкам 300м.	1	групповая	
	11.02	Силовые упражнения. Приседания.	1	групповая	
	12.02	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	групповая	Контр .нормативы
	18.02	Многоскоки. Прыжки на скакалке.	1	групповая	
	19.02	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	групповая	
	25.02	Прыжки на скакалке на одной ноге.	1	групповая	
	26.02	Упражнения на координацию. Растяжка.	1	групповая	
Март	04.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
	05.03	Самомассаж. Упражнения на укрепление связок.	1	групповая	
	11.03	Восстановительный бег 6 мин. СБУ.	1	групповая	
	12.03	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	групповая	
	18.03	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	групповая	
	19.03	Ускорения по 200м. СБУ.	1	групповая	
	25.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1	групповая	

	26.03	Упражнения на растяжку. Статические упражнения.	1	групповая	
Апрель	01.04	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	групповая	
	02.04	Восстановительный бег 6 мин. СБУ.	1	групповая	
	08.04	Ускорения из разных положений. Взрывная работа.	1	групповая	
	09.04	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	групповая	
	15.04	Прыжок с места. Упражнения на технику отталкивания.	1	групповая	
	16.04	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	групповая	
	22.04	Командные эстафеты.	1	групповая	
	23.04	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	групповая	
	29.04	Метание набивного мяча на дальность.	1	групповая	
	30.04	Темповый бег по отрезкам 300 м.	1	групповая	
Май	06.05	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
	07.05	Прыжок с места. Прыжок с разбега.	1	групповая	
	13.05	Восстановительный бег 5 мин. СБУ.	1	групповая	
	14.05	Упражнения на координацию.	1	групповая	Контр. нормативы
	20.05	Итоговый контроль.	1	групповая	
	21.05	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	групповая	Контр. нормативы

## Содержание учебного плана.

### 1. Физические качества /техника безопасности на занятиях.

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

### 2. Развитие быстроты /техника безопасности на занятиях/.

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;
- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения.

Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

### 3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей /техника безопасности на занятиях/.

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

*Методы развития скоростно-силовых способностей:*

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

### 4. Развитие гибкости /техника безопасности на занятиях/.

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д.

Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 – 2,0 раза быстрее, чем активная.

Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные – упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

#### Планируемые результаты.

##### Личностные:

- проведена оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепили здоровья;

##### Метапредметные:

- проведено снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

##### Предметные:

- повысили физическую подготовку и формирование двигательного опыта

#### Календарный учебный график.

№п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Объём учебных часов	Режим работы
1	1	34	68	68	Два раза в неделю по одному академическому часу.

## Условия реализации программы

Данная программа реализуется непосредственно в МАОУ «Косулинской

СОШ№ 8» в спортивном зале. Часть занятий проходит на улице, в процессе обучения предусмотрены выезды.

Техническое оснащение занятий:

- ✓ ноутбук, принтер;
- ✓ мультимедийная установка;

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры.

### Формы аттестации

Контрольные тесты и упражнения.

Мониторинг.

Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.

Результаты участия в соревнованиях.

Лекция, беседа, посещение соревнований.

Опрос уч-ся, тестирование.

Соревнования (школьные, районные, областные), Тестирование. Мониторинг. Сдача контрольных нормативов.

Индивидуальный. Контрольная работа. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.

### Оценочные материалы

Обязательные испытания (тесты).

Критерии нормативов сдачи ГТО.

### Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса –очная.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое

построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

В дополнительной образовательной общеразвивающей программе используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).
2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).
3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).
4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).
5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).
6. Компьютерные технологии (использование ЭОР в образовательном процессе).








### Список использованной литературы

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013- 2020 г.»
3. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).
6. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.







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

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 10 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость






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

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 10 до 12 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 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	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	







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

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)**

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

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

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 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)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Коорди- национные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	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	