

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 «Косулинская СОШ №8»
Т.А.Баженова
Итого: _____ 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

«ГТО»

возраст учащихся: 6-9 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 6-9 лет.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 6-9 лет.

Младший школьный возраст – 6-9 лет. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения.

Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои

действия. Новообразованием младшего школьного возраста являются произвольность психических явлений, внутренний план действий, рефлексия.

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
	22.09	ГТО. Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения	1	групповая	

	23.09	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега	1	групповая	
	29.09	Развитие скоростно-силовых качеств. Упражнения с набивным мячом.	1	групповая	
	30.09	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м	1	групповая	Контр .нормативы
Октябрь	06.10	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча на дальность	1	групповая	Опрос
	07.10	Силовые упражнения для рук. Отжимания, подтягивания.	1	групповая	
	13.09	Восстановительный бег 5 мин. Беговые упражнения.	1	групповая	
	14.10	ГТО. Развитие выносливости	1	групповая	
	20.09	Техника выполнения беговых упражнений.	1	групповая	
	21.10	ГТО. Тестирование: 1000м.	1	групповая	Контр .нормативы
	27.09	Техника выполнения специальных беговых упражнений.	1	групповая	
	28.10	ГТО. Кроссовый бег 20 мин.	1	групповая	
Ноябрь	03.11	ГТО. Развитие силовых качеств	1	групповая	
	04.11	Подтягивания на низкой перекладине.	1	групповая	
	10.11	Отжимания на специальной платформе.	1	групповая	
	11.11	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 1мин.	1	групповая	Контр .нормативы
	17.11	Подъем ног из положения вис на перекладине.	1	групповая	
	18.11	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя	1	групповая	
	24.11	Развитие гибкости. Растяжка.	1	групповая	

	25.11	ГТО. Развитие силовых качеств.	1	групповая	
Декабрь	01.12	ГТО. Подтягивания и отжимания	1	групповая	Контр .нормативы
	02.12	Упражнения на специальных снарядах.	1	групповая	
	08.12	Восстановительный бег 6 мин.	1	групповая	
	09.12	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	групповая	
	15.12	Растяжка. Упражнения на укрепление связок.	1	групповая	
	16.12	Опорный прыжок и развитие гибкости	1	групповая	
	22.12	Прыжковые упражнения.	1	групповая	
	23.12	ГТО. Упр. на формирование координации движений.	1	групповая	
	29.12	Ускорения из разных положений.	1	групповая	
	30.12	ГТО . Висы и развитие координации	1	групповая	
Январь	05.01	ГТО. Тестирование- челночный бег 3x10 м.	1	групповая	Контр .нормативы
	12.01	Низкий старт. Беговые упражнения.	1	групповая	
	13.01	ГТО. Высокий старт и стартовый разгон. СБУ	1	групповая	
	19.01	Ускорения на опережение.	1	групповая	
	20.01	ГТО. Бег на 1500м	1	групповая	Контр .нормативы
	26.01	Упражнения на укрепление связок. Самомассаж.	1	групповая	
	27.01	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	групповая	Опрос
Февраль	02.02	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.			
	03.02	Темповый бег по отрезкам 300м.	1	групповая	
	09.02	Силовые упражнения. Приседания.	1	групповая	
	10.02	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	групповая	Контр .нормативы
	16.02	Многоскоки. Прыжки на скакалке.	1	групповая	
	17.02	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	
	24.02	Прыжки на скакалке на одной ноге.	1	групповая	
Март	02.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
	03.03	Самомассаж. Упражнения на укрепление связок.	1	групповая	
	10.03	Восстановительный бег 6 мин. СБУ.	1	групповая	
	16.03	Развитие скоростно-силовых качеств.	1	групповая	
	17.03	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	групповая	
	23.03	Ускорения по 200м. СБУ.	1	групповая	
	24.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	1	групповая	
	30.03	Упражнения на растяжку. Статические упражнения.	1	групповая	

	31.03	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
Апрель	06.04	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	
	07.04	Восстановительный бег 6 мин. СБУ.	1	групповая	
	13.04	Ускорения из разных положений. Взрывная работа.	1	групповая	
	14.04	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	групповая	
	20.04	Прыжок с места. Упражнения на технику отталкивания.	1	групповая	
	21.04	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	групповая	
	27.04	Командные эстафеты.	1	групповая	
	28.04	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	групповая	
Май	04.05	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	групповая	
	05.05	Прыжок с места. Прыжок с разбега.	1	групповая	
	11.05	Восстановительный бег 5 мин. СБУ.	1	групповая	
	12.05	Упражнения на координацию.	1	групповая	Контр. нормативы
	18.05	Итоговый контроль.	1	групповая	
	19.05	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	Первый	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.

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

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

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

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

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

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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	