

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

Принято на заседании  
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
Протокол *№1 от 17.07.2025г.*

Утверждаю:  
Директор  
МАОУ «Косулинская СОШ №8»  
*Т.А.Баженова*  
Приказ *484 от 17.07.2025г.*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

«ГТО»

возраст учащихся: 13-16 лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:  
Сенкевич Екатерина Николаевна  
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Программа разработана с учётом:

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:** 34 часа в год, 34 учебных недели, 1 час 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 13-16 лет.

При составлении программы учитывались возрастные особенности физического и психологического развития у детей 13-16 лет.

*Старший школьный возраст –13-16 лет.*

Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек

высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности и т.д., наоборот, осознание своей физической слабости вызывает порой у них замкнутость, неверие в свои силы, пессимизм.

### **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.

| <b>Месяц</b> | <b>Число</b> | <b>Название темы</b>                               | <b>Общее количество часов</b> | <b>Форма Занятий</b> | <b>Форма контроля</b>    |
|--------------|--------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Сентябрь     | 19.09        | Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места. | 1                             | групповая            | Беседа, контр. нормативы |

|         |       |                                                                      |   |           |                     |
|---------|-------|----------------------------------------------------------------------|---|-----------|---------------------|
|         | 26.09 | ГТО. Техника прыжков в длину с разбега                               | 1 | групповая |                     |
| Октябрь | 03.10 | ГТО. Тестирование:<br>Бег 60 и 100м                                  | 1 | групповая | Контр<br>.нормативы |
|         | 10.10 | ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча на дальность            | 1 | групповая | Опрос               |
|         | 17.10 | ГТО. Развитие выносливости                                           | 1 | групповая |                     |
|         | 24.10 | ГТО.<br>Тестирование:<br>1000м.                                      | 1 | групповая | Контр<br>.нормативы |
|         | 31.10 | ГТО. Кроссовый бег 20 мин.                                           | 1 | групповая |                     |
| Ноябрь  | 07.11 | ГТО. Развитие силовых качеств                                        | 1 | групповая |                     |
|         | 14.11 | ГТО. Тестирование:<br>Поднимание туловища из положения лежа за 1мин. | 1 | групповая | Контр<br>.нормативы |
|         | 21.11 | ГТО Подтягивания и отжимания.<br><br>Наклон вперед из положения стоя | 1 | групповая |                     |
|         | 28.11 | ГТО. Развитие силовых качеств.                                       | 1 | групповая |                     |
| Декабрь | 05.12 | ГТО. Подтягивания и отжимания                                        | 1 | групповая |                     |
|         | 12.12 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя                                 | 1 | групповая |                     |
|         | 19.12 | Опорный прыжок и развитие гибкости                                   | 1 | групповая |                     |
|         | 26.12 | ГТО. Упр. на формирование координации движений.                      | 1 | групповая |                     |
| Январь  | 09.01 | ГТО . Висы и развитие координации                                    | 1 | групповая |                     |
|         | 16.01 | ГТО.<br>Тестирование- челночный бег 3x10 м.                          | 1 | групповая | Контр<br>.нормативы |

|         |       |                                                                                                                                                       |   |           |       |
|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|-------|
|         |       |                                                                                                                                                       |   |           |       |
|         | 23.01 | ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ                                                                                                           | 1 | групповая |       |
|         | 30.01 | ГТО. Бег на 1500м                                                                                                                                     | 1 | групповая |       |
| Февраль | 06.02 | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.                                                           | 1 | групповая | Опрос |
|         | 13.02 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.                  | 1 | групповая |       |
|         | 20.02 | Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                                                      | 1 | групповая |       |
|         | 27.02 | 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 |       |
| Март    | 06.03 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                              | 1 | групповая |       |
|         | 13.03 | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | групповая |       |
|         | 20.03 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости                                               | 1 | групповая |       |
|         | 27.03 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                              | 1 | групповая |       |
| Апрель  | 03.04 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.                                                                                                     | 1 | групповая |       |



|     |       |                                                                                                                               |   |           |                  |
|-----|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------|------------------|
|     |       | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.                                     |   |           |                  |
|     | 10.04 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.                                      | 1 | групповая |                  |
|     | 17.04 | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                              | 1 | групповая |                  |
|     | 24.04 | Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | групповая |                  |
| Май | 08.05 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                      | 1 | групповая |                  |
|     | 15.05 | Итоговый контроль.                                                                                                            | 1 |           | Контр. нормативы |
|     | 22.05 | Участие в Летнем фестивале ГТО.                                                                                               | 1 |           | 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                   | 34                      | 34                  | Один раз 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)**







**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 14 лет включительно)**

| №<br>п/п                              | Наименование испытания<br>(теста)                                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                           | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                       |                                                                                           |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |                                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 1.                                    | Бег на 30 м (с)                                                                           | 5,4                                                                               | 5,0                                                                               | 4,6                                                                               | 5,7                                                                                | 5,3                                                                                 | 4,9                                                                                 | <b>Скоростные<br/>возможности</b>                          |
|                                       | Бег на 60 м (с)                                                                           | 9,7                                                                               | 9,1                                                                               | 8,1                                                                               | 10,8                                                                               | 10,2                                                                                | 9,5                                                                                 |                                                            |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)                                                                    | 10:10                                                                             | 9:27                                                                              | 8:00                                                                              | 12:40                                                                              | 11:27                                                                               | 9:55                                                                                | <b>Выносливость</b>                                        |
|                                       | Бег на лыжах на 3 км<br>(мин, с)                                                          | 19:15                                                                             | 17:15                                                                             | 16:05                                                                             | 22:55                                                                              | 20:25                                                                               | 19:05                                                                               |                                                            |
|                                       | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности)<br>(мин, с)                              | 16:55                                                                             | 15:45                                                                             | 14:10                                                                             | 19:55                                                                              | 18:05                                                                               | 16:40                                                                               |                                                            |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 5                                                                                 | 9                                                                                 | 13                                                                                | -                                                                                  | -                                                                                   | -                                                                                   | <b>Сила</b>                                                |
|                                       | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)           | 12                                                                                | 18                                                                                | 25                                                                                | 9                                                                                  | 13                                                                                  | 19                                                                                  |                                                            |
|                                       | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа на полу<br>(количество раз)                     | 19                                                                                | 25                                                                                | 37                                                                                | 7                                                                                  | 11                                                                                  | 16                                                                                  |                                                            |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи - см) | +4                                                                                | +6                                                                                | +11                                                                               | +5                                                                                 | +8                                                                                  | +15                                                                                 | <b>Гибкость</b>                                            |









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

**ПЯТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 14 лет включительно)**

| №<br>п/п                           | Наименование испытания<br>(теста)                                                                                                                           | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                    |                                                                                                                                                             | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                            |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                    |                                                                                                                                                             |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b> |                                                                                                                                                             |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 5.                                 | Челночный бег<br>3x10 м (с)                                                                                                                                 | 8,2                                                                               | 7,7                                                                               | 7,1                                                                               | 9,1                                                                                | 8,7                                                                                 | 7,9                                                                                 | Координа-<br>ционные<br>способности                        |
| 6.                                 | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)                                                                                                         | 167                                                                               | 193                                                                               | 218                                                                               | 148                                                                                | 162                                                                                 | 183                                                                                 | Скоростно-<br>силовые<br>возможности                       |
|                                    | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине<br>(количество раз за 1 мин)                                                                              | 34                                                                                | 40                                                                                | 50                                                                                | 31                                                                                 | 35                                                                                  | 44                                                                                  |                                                            |
| 7.                                 | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                                                                | 30                                                                                | 35                                                                                | 41                                                                                | 19                                                                                 | 21                                                                                  | 27                                                                                  | Прикладные навыки                                          |
|                                    | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                                   | 1:27                                                                              | 1:13                                                                              | 0:54                                                                              | 1:32                                                                               | 1:18                                                                                | 1:01                                                                                |                                                            |
|                                    | Стрельба из положения сидя<br>или стоя с опорой локтей<br>о стол или стойку,<br>дистанция 10 м (очки):<br>из пневматической винтовки<br>с открытым прицелом | 15                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                | 15                                                                                 | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                                            |
|                                    | или из пневматической<br>винтовки с диоптрическим<br>прицелом либо<br>«электронного оружия»                                                                 | 18                                                                                | 25                                                                                | 30                                                                                | 18                                                                                 | 25                                                                                  | 30                                                                                  |                                                            |
|                                    | Самозащита без оружия<br>(очки)                                                                                                                             | 15-20                                                                             | 21-25                                                                             | 26-30                                                                             | 15-20                                                                              | 21-25                                                                               | 26-30                                                                               |                                                            |
|                                    | Туристский поход<br>с проверкой туристских<br>навыков протяженностью<br>не менее 10 км (количество<br>навыков)                                              | 3                                                                                 | 5                                                                                 | 7                                                                                 | 3                                                                                  | 5                                                                                   | 7                                                                                   |                                                            |
|                                    | Количество физических качеств,<br>способностей, прикладных<br>навыков, оценка которых<br>необходима для получения знака<br>отличия Комплекса                | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                  | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                            |
|                                    | Количество испытаний (тестов),<br>которые необходимо выполнить<br>для получения знака отличия<br>Комплекса                                                  | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                  | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                            |







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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 15 до 16 лет включительно)**

| №<br>п/п                              | Наименование испытания<br>(теста)                                                         | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прик-<br>ладные навыки<br>и умения |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
|                                       |                                                                                           | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
|                                       |                                                                                           |  |  |  |  |  |  |                                                            |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |                                                                                           |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                            |
| 1.                                    | Бег на 60 м (с)                                                                           | 9,0                                                                               | 8,4                                                                               | 7,9                                                                               | 10,7                                                                                | 9,9                                                                                 | 9,2                                                                                 | <b>Скоростные<br/>возможности</b>                          |
|                                       | Бег на 100 м (с)                                                                          | 14,8                                                                              | 14,1                                                                              | 13,2                                                                              | 17,9                                                                                | 16,9                                                                                | 15,8                                                                                |                                                            |
| 2.                                    | Бег на 2000 м (мин, с)                                                                    | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 12:25                                                                               | 11:10                                                                               | 9:45                                                                                | <b>Выносливость</b>                                        |
|                                       | Бег на 3000 м (мин, с)                                                                    | 15:20                                                                             | 14:10                                                                             | 12:20                                                                             | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                            |
|                                       | Бег на лыжах на<br>3 км (мин, с)                                                          | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 20:30                                                                               | 18:35                                                                               | 16:40                                                                               |                                                            |
|                                       | Бег на лыжах на<br>5 км (мин, с)                                                          | 27:55                                                                             | 25:45                                                                             | 23:40                                                                             | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                            |
|                                       | Кросс на 3 км (бег по<br>пересеченной местности)<br>(мин, с)                              | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 19:25                                                                               | 17:35                                                                               | 16:05                                                                               |                                                            |
|                                       | Кросс на 5 км (бег по<br>пересеченной местности)<br>(мин, с)                              | 27:00                                                                             | 25:00                                                                             | 23:00                                                                             | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                            |
| 3.                                    | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине<br>(количество раз)                        | 8                                                                                 | 12                                                                                | 15                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   | <b>Сила</b>                                                |
|                                       | Подтягивание из виса<br>лежа на низкой<br>перекладине 90 см<br>(количество раз)           | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 10                                                                                  | 14                                                                                  | 20                                                                                  |                                                            |
|                                       | Рывок гири 16 кг<br>(количество раз)                                                      | 14                                                                                | 19                                                                                | 34                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                            |
|                                       | Сгибание и разгибание<br>рук в упоре лежа<br>на полу (количество раз)                     | 25                                                                                | 32                                                                                | 43                                                                                | 8                                                                                   | 12                                                                                  | 17                                                                                  |                                                            |
| 4.                                    | Наклон вперед из<br>положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи - см) | +6                                                                                | +8                                                                                | +13                                                                               | +7                                                                                  | +9                                                                                  | +16                                                                                 | <b>Гибкость</b>                                            |

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

**ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 15 до 16 лет включительно)**

| №<br>п/п                                                                                           | Наименование испытания<br>(теста)                                                                                                            | Нормативы                                                                         |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     | Физические<br>качества, прикладные<br>навыки<br>и умения |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                                    |                                                                                                                                              | Юноши                                                                             |                                                                                   |                                                                                   | Девушки                                                                             |                                                                                     |                                                                                     |                                                          |
|                                                                                                    |                                                                                                                                              |  |  |  |  |  |  |                                                          |
| <b>Испытания (тесты) по выбору</b>                                                                 |                                                                                                                                              |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                          |
| 5.                                                                                                 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                                                             | 192                                                                               | 213                                                                               | 235                                                                               | 157                                                                                 | 173                                                                                 | 188                                                                                 | <b>Скоростно-силовые возможности</b>                     |
|                                                                                                    | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                                                                     | 35                                                                                | 41                                                                                | 51                                                                                | 32                                                                                  | 37                                                                                  | 45                                                                                  |                                                          |
| 6.                                                                                                 | Метание спортивного снаряда:<br>весом 500 г (м)                                                                                              | -                                                                                 | -                                                                                 | -                                                                                 | 12                                                                                  | 17                                                                                  | 22                                                                                  | <b>Прикладные навыки</b>                                 |
|                                                                                                    | весом 700 г (м)                                                                                                                              | 27                                                                                | 30                                                                                | 36                                                                                | -                                                                                   | -                                                                                   | -                                                                                   |                                                          |
|                                                                                                    | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                                    | 1:20                                                                              | 1:05                                                                              | 0:49                                                                              | 1:45                                                                                | 1:18                                                                                | 1:00                                                                                |                                                          |
|                                                                                                    | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15                                                                                | 20                                                                                | 25                                                                                | 15                                                                                  | 20                                                                                  | 25                                                                                  |                                                          |
|                                                                                                    | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»                                                           | 18                                                                                | 25                                                                                | 30                                                                                | 18                                                                                  | 25                                                                                  | 30                                                                                  |                                                          |
|                                                                                                    | Самозащита без оружия (очки)                                                                                                                 | 15-20                                                                             | 21-25                                                                             | 26-30                                                                             | 15-20                                                                               | 21-25                                                                               | 26-30                                                                               |                                                          |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков) | 3                                                                                                                                            | 5                                                                                 | 7                                                                                 | 3                                                                                 | 5                                                                                   | 7                                                                                   |                                                                                     |                                                          |
|                                                                                                    | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса             | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                          |
|                                                                                                    | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса                                            | 5                                                                                 | 5                                                                                 | 6                                                                                 | 5                                                                                   | 5                                                                                   | 6                                                                                   |                                                          |