

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

Принято на заседании
методического совета

МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол _____ 2025г.

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



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно - спортивной направленности

«ГТО»

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

Автор — составитель:
Сенкевич Екатерина Николаевна
педагог дополнительного образования

с. Косулино 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основании основных нормативных документов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

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

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

укреплению здоровья, обеспечения отбора для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

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

Уровень освоения программы: базовый.

Срок реализации программы – 1 год

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

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

Количество обучающихся в группе:

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

Адресат программы.

Программа предназначена для работы с детьми 10-12 лет.

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

Средний школьный возраст – 10-12 лет.

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

поведения, существующих во взрослых отношениях.

Цели и задачи программы

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

Задачи:

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Содержание общеразвивающей программы:

Содержание программы

Учебный план.

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

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

| | | | | | |
|---------|-------|---|---|-----------|---------------------|
| | | Наклон вперед из положения стоя | | | |
| | 26.11 | Развитие гибкости. Растяжка. | 1 | групповая | |
| | 27.11 | ГТО. Развитие силовых качеств. | 1 | групповая | |
| Декабрь | 03.12 | ГТО. Подтягивания и отжимания | 1 | групповая | Контр .нормативы |
| | 04.12 | Упражнения на специальных снарядах. | 1 | групповая | |
| | 10.12 | Восстановительный бег 6 мин. | 1 | групповая | |
| | 11.12 | ГТО. Наклон вперед из положения стоя | 1 | групповая | |
| | 17.12 | Растяжка. Упражнения на укрепление связок. | 1 | групповая | |
| | 18.12 | Опорный прыжок и развитие гибкости | 1 | групповая | |
| | 24.12 | Прыжковые упражнения. | 1 | групповая | |
| | 25.12 | ГТО. Упр. на формирование координации движений. | 1 | групповая | |
| Январь | 07.01 | ГТО. Тестирование- челночный бег 3x10 м. | 1 | групповая | Контр .нормативы |
| | 08.01 | Низкий старт. Беговые упражнения. | 1 | групповая | |
| | 14.01 | ГТО. Высокий старт и стартовый разгон. СБУ | 1 | групповая | |
| | 15.01 | Ускорения на опережение. | 1 | групповая | |
| | 21.01 | ГТО. Бег на 1500м | 1 | групповая | Контр .нормативы |
| | 22.01 | Упражнения на укрепление связок. Самомассаж. | 1 | групповая | |
| | 28.01 | Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | групповая | Опрос |
| | 29.01 | Восстановительный бег 5 мин. СБУ. | 1 | групповая | |
| Февраль | 04.02 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. | 1 | групповая | |

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

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

Содержание учебного плана.

1. Физические качества /техника безопасности на занятиях.

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

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

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

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

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

2. Развитие быстроты /техника безопасности на занятиях/.

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

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

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

Упражнений для развития быстроты:

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

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

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

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

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

Методы развития скоростно-силовых способностей:

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

4. Развитие гибкости /техника безопасности на занятиях/.

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

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

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

Планируемые результаты.

Личностные:

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

Метапредметные:

- проведено снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предметные:

- повысили физическую подготовку и формирование двигательного опыта

Календарный учебный график.

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

Условия реализации программы

Данная программа реализуется непосредственно в МАОУ «Косулинской

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

Техническое оснащение занятий:

- ✓ ноутбук, принтер;
- ✓ мультимедийная установка;

Кадровое обеспечение: учитель физической культуры.

Формы аттестации

Контрольные тесты и упражнения.

Мониторинг.

Контрольные тесты и упражнения, мониторинг, зачёты.

Результаты участия в соревнованиях.

Лекция, беседа, посещение соревнований.

Опрос уч-ся, тестирование.

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

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

Оценочные материалы

Обязательные испытания (тесты).

Критерии нормативов сдачи ГТО.

Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса –очная.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая;

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

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

В дополнительной образовательной общеразвивающей программе используются следующие педагогические технологии:

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

Список использованной литературы

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

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

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

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

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

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

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|------------------------------------|---|---|---|---|--|---|---|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | 10,1 | 9,4 | 8,6 | Координационные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | 118 | 132 | 152 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | 23 | 28 | 37 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 | 12 | 15 | 20 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 3:00 | 2:27 | 2:18 | 3:00 | 2:30 | 2:20 | |
| | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

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

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

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

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного
комплекса**

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет включительно)

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прик- ладные навыки и умения |
|------------------------------------|--|---|---|--|---|---|---|--|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| | |  |  |  |  |  |  | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,2 | 8,5 | 7,7 | 9,6 | 8,9 | 8,0 | Коорди- на- ционные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 147 | 162 | 183 | 132 | 147 | 167 | Скоростно- силовые |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 31 | 37 | 47 | 27 | 31 | 41 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 23 | 27 | 34 | 15 | 19 | 23 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 1:33 | 1:18 | 0:58 | 1:38 | 1:23 | 1:03 | |
| | Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки) | 9 | 15 | 20 | 9 | 15 | 20 | |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки) | 10 | 20 | 25 | 10 | 20 | 25 | |
| | Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 | |
| | Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |
| | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 296520261781276660661547455625433911011083524493

Владелец Баженова Татьяна Александровна

Действителен с 10.02.2026 по 10.02.2027