

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»

РЕКОМЕНДОВАНО
Педагогическим советом
МБУДО ДЮСШ Торбеевского
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБУДО ДЮСШ
Торбеевского муниципального района
К.В.Карев
Приказ № 44 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мой первый знак ГТО»**

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Нормативный срок освоения: 3 года

Авторы-составители:

Сулбаева Ю.Н. заместитель директора по УВР,

Журавлева Т.Б. тренер – преподаватель

п.Торбеево, 2023 год

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Планируемые результаты	6
4.	Учебный план-график.....	7
5.	Содержание программы.....	8
6.	Формы аттестации.....	14
7.	Условия реализации программы.....	26
8.	Список литературы.....	27

1. Пояснительная записка

В марте 2014г Президентом Российской Федерации был подписан Указ о возрождении Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее ВФСК ГТО), который устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Комплекс ГТО включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (плавание, бег на лыжах, метание).

Принимая во внимание более чем 20-летнюю паузу в вопросах развития массовых форм физкультурно-спортивного движения с момента прекращения действия комплекса ГТО 1988 года, особую актуальность приобретают новые формы и методы организации работы. В силу своей специфики комплекс ГТО обладает огромным воспитательным потенциалом и является одним из мощнейших механизмов формирования таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «МОЙ ПЕРВЫЙ ЗНАК ГТО» направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Направленность программы по содержанию является физкультурно-спортивной.

Срок реализации программы – 3 года

Продолжительность реализации всей программы 93 часа:

1-ый год обучения 32 часа в год;

2-ой год обучения 32 часа в год;

3-ий год обучения 29 часов в год.

На реализацию курса отводится 1 час в неделю. Численный состав групп -10-20 человек. Программа для обучающихся 6-17 лет и рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

Актуальность. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнениях нормативов комплекса ГТО.

Практическая значимость обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка учащихся создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Новизна программы заключается в том, что она предусматривает наряду с внедрением в образовательный процесс комплекса ГТО широкое использование на занятиях подвижных

игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в соревновательной деятельности.

Педагогическая целесообразность программы. В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа разработана для желающих заниматься подготовкой к сдаче норм комплекса ГТО на основе современных научных данных и практического опыта, на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, и является отображением единства теории и практики.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются: групповые занятия, индивидуальные, комбинированные; теоретические занятия (в форме бесед), соревнования.

При составлении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы были взяты за основу нормативно-правовые акты:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 года за №540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Требования к организации образовательного процесса);

- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 года за №1726-р;

2. Цель и задачи программы

Цель программы:

Данная программа разработана с целью развития общей физической подготовки и укрепления здоровья занимающихся, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО;

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

Обучающие:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (выносливость, быстрота, скорость) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

Воспитательные:

- - воспитание морально-этических и волевых качеств;

3. Планируемые результаты

В результате освоения содержания программы учащиеся должны:

- Знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями;
- причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

- Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО,
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Критерии и способы определения результативности

1. Усвоение теоретических знаний (беседа);
2. Устойчивость интереса к занятиям физической культурой
3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение)..
4. Предварительное контрольное тестирование.
5. Выполнение тестов ВФСГ ГТО

4. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего	Теория	Практика
1	Основы двигательной (физкультурно- оздоровительной) деятельности	32	5	27
2	Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности	32	10	22
3.	Физическое и спортивно- техническое совершенствование	29	3	26
ИТОГО		93	18	75

4. Содержание программы

Календарно-тематический план программы

1 модуль «Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

Обучение по данному модулю даёт возможность в процессе физической подготовки приобрести теоретические знания и сформировать умения по выполнению упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия для выполнения нормативов.

Цель модуля: создание условий для приобщения детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством физкультурно-оздоровительной деятельности.

Задачи модуля:

- укрепить здоровье, правильное физическое развитие детей;
- обучить безопасному поведению во время занятий и при выполнении физических упражнений, подвижных игр;
- обучить базовым двигательным действиям;
- изучить теоретический материал об истории ВФСК ГТО;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами из комплекса ГТО;
- обучить правилам и технике выполнения отдельных нормативов ГТО

Учебный план 1 модуля

«Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний.	4	4		Обсуждение
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	21	1	20	Зачеты. Контроль умений и навыков
3	Спортивные мероприятия	3		3	Соревнования
4	Диагностика физической подготовки	4		4	Тестирование. Мониторинг.
		32	5	27	

Календарно-тематическое планирование 1 модуля

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	
2	История комплекса ГТО	1	1	
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями.	1	1	
4	Легкоатлетические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса.	1		1
5	Прыжок в длину с места.	1		1
6	Личная гигиена. Профилактика вирусных заболеваний. Гигиена обуви и одежды. Предупреждение травм.	1	1	
7-8	Упражнения на растяжку. Бег на короткие дистанции.	2		2
9	«Веселые эстафеты»	1		1
10	Челночный бег 3X10 м. Развитие скоростных способностей.	1		1
11	Понятие физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития	1	1	
12	Прыжки и многоскоки. Вис на перекладине (5 сек и более) на согнутых под разными углами руках.	1		1
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1
14-15	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	2		2
16	Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка»	1		1
17	Основные физические качества. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		1
18	Развитие координационных способностей. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1		1
19-20	Промежуточное тестирование физической подготовки.	2		2
21-23	Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом на лыжах до 1 км	3		3
24	Метание малого мяча в вертикальную цель	1		1
25	Спортивная игра «Метко в цель»	1		1
26	Круговая тренировка с элементами комплекса ГТО	1		1
27	Метание мяча весом 150 г	1		1
28	Игра «Кто дальше бросит?»	1		1
29-30	Упражнения на развитие выносливости в беге на длинные дистанции	2		2
31-32	Тестирование по нормам ГТО	2		2

2 модуль «Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности»

Реализация этого модуля направлена на обучение подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО в рамках общеобразовательных учреждений.

Обучение по данному модулю даёт возможность в процессе физической подготовки приобрести теоретические знания и сформировать умения по выполнению упражнений избирательно-направленного воздействия для выполнения нормативов.

Цель модуля: создание условий для формирования умений по выполнению физических упражнений (тестов) ВФСК ГТО.

Задачи модуля:

- изучить теоретический материал о ВФСК ГТО и видах обязательных испытаний (тестов);
- научить выполнять общеразвивающие упражнения из комплекса ГТО;
- обучить правилам и технике выполнения отдельных нормативов ГТО.

Учебный план 2 модуля

«Первые шаги к ГТО: от теории к практической деятельности»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний.	7	7		Обсуждение
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	17	3	14	Зачеты. Контроль умений и навыков
3	Спортивные мероприятия	2		2	соревнования
4	Диагностика физической подготовки	6		6	Тестирование · Мониторинг.
		32	10	22	

Календарно-тематическое планирование 2 модуля

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктажи. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.	1	1	
2-3	Промежуточное тестирование нормативов ГТО.	2		2
4	Зачем выполнять ГТО в 21 веке?	1	1	
5	Последовательность выполнения упражнений для разминки.	1	1	
6-7	Обучение технике бега на короткие и длинные дистанции с заданной скоростью.	2		2
8	Ступени ГТО. Нормативы по возрастным ступеням.	1	1	
9-10	Правила выполнения нормативов.	2	2	
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1		1
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1
13	Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями	1	1	
14-15	Обучение технике выполнения классического и конькового хода на лыжах	2		2
16	Игра-соревнование на лыжах «Кто быстрее?»	1		1
17-18	Прием нормативов ГТО по лыжным гонкам	2		2
19	Прыжок в длину с места.	1		1
20	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1
21-22	Рывок гири.	2	1	1
23-24	Плавание.	2	1	1
25	Смешанное передвижение на 1 км	1		1
26-27	Метание спортивного снаряда 500,700 г	2		2
28	Прыжок в длину с разбега.	1		1
29	Стрельба из пневматической винтовки	1	1	
30	«Бег на результат» (соревнования по легкой атлетике в беге на короткие дистанции)	1		1
31-32	Прием нормативов ГТО по легкой атлетике (бег, прыжки, метание)	2		2

3 модуль «Физическое совершенствование»

Реализация этого модуля направлена на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку, сохранение и укрепление здоровья воспитанников. Данный модуль состоит из тем, тесно взаимосвязанных и дополняющих друг друга: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

Цель модуля: создание условий для совершенствования физической и технической подготовленности; стремление успешно выполнить тесты ГТО.

Задачи модуля:

- отработка навыков правильного выполнения нормативов;
- подготовка и сдача комплекса ГТО на знак отличия соответствующего возрастной ступени;

Учебный план 3 модуля «Физическое совершенствование»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний.	2	2		Обсуждение
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	12	1	11	Зачеты. Контроль умений и навыков
3	Спортивные мероприятия	2		2	Тестирование · Мониторинг.
4	Диагностика физической подготовки	13		13	Тестирование · Мониторинг.
		29	3	26	

Календарно-тематическое планирование 3 модуля

№ занятия	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. Инструктажи. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях.	1	1	
2	Бег на 30 м, 60 м, 100 м. Челночный бег 3X10 м	1		1
3-4	Бег на 1 км, 2 км, 3 км	2		2
5	Метание мяча весом 150 г, спортивного снаряда весом 500 г, 700 г	1		1
6	Прыжок в длину с разбега.	1		1
7	Соревнования по легкой атлетике.	1		1
8	Прыжок в длину с места.	1		1
9	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1		1
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание теннисного мяча в цель.	1		1
12	Обязательные испытания и испытания по выбору комплекса ГТО по ступеням для сдачи нормативов на знак отличия.	1	1	
13	Стрельба из пневматической винтовки.	1		1
14-17	Бег на лыжах 1 км, 2 км и 3 км. Соревнования по лыжным гонкам.	4		4
18	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1
19	Рывок гири	1		1
20	Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1		1
22	Прыжок в длину с места.	1		1
23-24	Метание мяча весом 150 г, спортивного снаряда весом 500 г, 700 г	2		2
25	Смешанное передвижение на 1 км	1		1
26	Бег на 30 м, 60 м, 100 м	1		1
27	Бег на 1 км, 2 км, 3 км	1		1
28-29	Туристический поход с проверкой туристических навыков.	2	1	1

7. Формы аттестации



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

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

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



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsk_gto



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

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

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





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

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

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





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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные навыки
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)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 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 11 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 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные 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 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координа- ционные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	
	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	





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

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

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





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

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

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координ- ационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	Скоростно- силовые возможности
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	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	





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ОПЕРАТОР
ВСЕРОССИЙСКОГО
КОМПЛЕКСА ГТО

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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

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



8-800-350-00-00



www.gto.ru



vk.com/vfsg_gto



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

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	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	



6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

- физкультурный зал
- беговая дорожка
- площадка для приема норм ГТО
- секундомер
- лыжные комплекты
- маты
- перекладина
- мячи теннисные
- мяч для метания весом 150 г
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные
- гранаты для метания 500 г, 700 г
- гиря весом 16 кг
- рулетка
- сектор для прыжков в длину с разбега
- счетчик для отжиманий
- пневматическая винтовка
- гимнастическая скамья

9. Список литературы и информационное обеспечение

- 1) Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО: уроки истории [Текст] / В. Н. Ирхин [и др.] // Теория и практика физической культуры. - 2015. - №9. - С. 92.
- 2) Истягина-Елисеева Е.А. История спортивной пропаганды в СССР в период 1945-1991 г.г. [Текст] / Е. А. Истягина-Елисеева, Е. Е. Бариеникова // Вестник спортивной науки. - 2015. - №3. - С. 54-57.
- 3) Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО [Текст] / В. К. Спирин // Физическая культура в школе. - 2015. - №6. - С. 24-29.
- 4) Гурский А.В. Возвращение ГТО [Текст] / А. В. Гурский // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2014. - №4.-С.78-79.
- 5) Комплекс ГТО в XXI веке. Оценка физической подготовленности учащихся по результатам выполнения нормативов комплекса "Готов к труду и защите Отечества" в 2008-2010 гг. / В.А.Кабачков, В.К. Петров, Е.И. Перова и др. // Вестник спортивной науки. - 2010. - №2.-С.47-50.
- 6) Виноградов П.А. Комплекс ГТО в системе физического воспитания / П. А. Виноградов, В. А. Уваров. - М. : Знание, 1986. - 40с.
- 7) Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/. – М., Просвещение, 2016
- 8) Официальный сайт ГТО www.gto.ru/
- 9) ВФСК ГТО в вонтакте https://vk.com/vfsk_gto
- 10) Физкультура на 5 (сайт учителей физкультуры) <http://fizkultura-na5.ru>
- 11) История развития Всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне» http://pijanka-shkola.ucoz.ru/GTO/istorija_gto.pdf
- 12) Я в ГТО. Все о подготовке к нормативам ГТО, фестивалям и соревнованиям https://www.youtube.com/@GTO_team/featured