

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края  
МКУ «Управление образования»**

**МБОУ "Гимназия "Планета Детства"**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим  
объединением

Протокол № 1 от «24» 08  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"Гимназия "Планета  
Детства"

Шинкоренко Е.В.  
Приказ № 226 от «30» 08  
2023 г.



Шинкоренко Елена  
Владимировна

Подписано цифровой  
подписью: Шинкоренко Елена  
Владимировна  
Дата: 2023.09.01 09:35:47 +03'00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности  
спортивной секции

**«ГТО. Быстрее. Выше. Сильнее»**  
(5 класс)

**г Рубцовск 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Примерной рабочей программой основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Гимназия «Планета Детства»
- Примерной программой «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
- Предметной линией учебников Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся 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.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия «Планета Детства»:** учебный курс предназначен для обучающихся 5-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы).

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **5 класс**

#### **Основы знаний.**

##### **Вводное занятие**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

##### **Занятие образовательно-познавательной направленности**

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей**

### Бег на 60 м

Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу, Бег 10, 20, 30м с хода (с предварительного разгона 8-10м) на время. Бег на результат 60м. Подвижные игры и эстафеты с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30м), «Встречная эстафета» (дистанция 20-25м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки 25-30м).

### Бег на 1,5км; 2 км

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300-ходьба 200м-бег 350-ходьба 150м-бег 400м-ходьба 100м. Повторный бег с равномерной скоростью до 4-5 минут (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

### Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)

Вис на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лежа, прямые ноги на гимнастической скамейке, из виса лежа хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

### Наклон вперед из положения стоя

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклон вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

### Прыжок в длину с разбега

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260см (д) и 290см (м). Прыжок в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжки вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилением и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнований между занимающимися.

### Метание мяча 150 г на дальность

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места, б) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо-назад» ( или другой « вперед- вниз-назад) . Имитация и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом « прямо-назад» ( или другой « вперед-вниз-назад). Тоже с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание с укороченного разбега на технику и результат. Метание мяча с четырех бросковых шагов. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### Бег на лыжах

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 20 мин с ускорением до 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: « Кто первый», « Гонка по кругу», Гонки с выбыванием».

### Плавание 50 м

Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

### Стрельба из пневматической винтовки

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

### Туристский поход с проверкой туристских навыков

Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

### Спортивные мероприятия

Учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи с целью проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## **Предполагаемые результаты реализации программы.**

### **Универсальные учебные действия**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

#### **Коммуникативные:**

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

#### **Регулятивные:**

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

#### **Познавательные:**

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;

- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Учебно-тематический план

Раздел	Темы занятий	Количество часов
		III ступень
		<b>5 кл</b>
<b>Основы знаний</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов	В процессе занятий
	Туризм как средство физического воспитания школьников	1
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>	Бег на 60 м	2
	Бег на 1,5км; 2 км (5 кл)	4
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	3
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3
	Наклон вперед из положения стоя	2
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	-
	Прыжок в длину с разбега	3

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
	Метание мяча 150 г на дальность	3
	Плавание 50 м	1
	Бег на лыжах	2
	Стрельба из пневматической винтовки	1
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1
<b>Спортивные мероприятия</b>	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню Победы, Дню защитника Отечества	1
	«Мы готовы к ГТО!»	1
Итого:		34

### Календарно-тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения занятия	Кол. часов	ЭОР
<b>1</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов	Беседа-презентация		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>2</b>	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Беседа-практикум		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
<b>3</b>	Бег на 60 м	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>4</b>	Бег на 1,5км; 2 км	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>



					<a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>5</b>	Бег на 1,5км; 2 км	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>6</b>	Прыжок в длину с разбега	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>7</b>	Метание мяча 150 г на дальность	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>8</b>	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>9</b>	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	Спортивный час «Веселые старты»		<b>1</b>	<a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287</a>
<b>10</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>11</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>12</b>	Наклон вперед из положения	Тренировочное		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a>

	стоя	занятие			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
13	Бег на лыжах	Тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
14	Бег на лыжах	Тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
15	Плавание 50 м	Экскурсия, практика		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
16	Стрельба из пневматической винтовки	Экскурсия, практика		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
17	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Спортивный праздник		1	<a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287</a>
18	Наклон вперед из положения стоя	Самостоятельное тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Самостоятельное тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>

					method
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Лично-командное соревнование		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Самостоятельное тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Лично-командное соревнование		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
23	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Спортивно-патриотический праздник		1	<a href="http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html">http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html</a> <a href="http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287">http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287</a>
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Самостоятельное тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
25	Прыжок в длину с разбега	Самостоятельное тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
26	Прыжок в длину с разбега	Лично-командное соревнование		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
27	Метание мяча 150 г на дальность	Самостоятельное тренировочное занятие		1	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>

					z_kultura/9 <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>28</b>	Метание мяча 150 г на дальность	Лично-командное соревнование		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>29</b>	Бег на 60 м	Лично-командное соревнование		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>30</b>	Бег на 1,5км; 2 км	Самостоятельное тренировочное занятие		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>31</b>	Бег на 1,5км; 2 км	Лично-командное соревнование		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a> <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>32</b>	«Мы готовы к ГТО!»	Тестирование		<b>1</b>	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
<b>33</b>	Туризм как средство физического воспитания школьников	Беседа		<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/">http://spo.1september.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a> <a href="http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9">http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9</a>
<b>34</b>	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход		<b>1</b>	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>
	<b>Всего:</b>			<b>34</b>	

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

### III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

## 1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							

1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05

9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

### 3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин )
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными	90

	играми, другими видами двигательной деятельности	
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников « Методический конструктор (пособие для учителей)/Д.В.Григорьев, П.В. Степанов.М: Просвещение , 2012г.
2. « Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Просвещение, 2016г

