МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Новолялинского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 4»
(МАОУ НГО «СОШ № 4»)

ПРИНЯТО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Протокол педагогического совета от 30.08.23 №1	Протокол Управляющего совета от 30.08.2023 №1	Директор МАОУ НГО «СОШ № 4» Шешина Т.В. приказ от 30.08.2023г. № 184/О

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«К вершинам ГТО»
для обучающихся 3-4 классов

Новая Ляля, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по курсу внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Курс внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» реализуется как третий час Физической культуры на уровне начального общего образования.

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

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией курса внеурочной деятельности на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-

ориентированной направленности.

Развивающая ориентация курса внеурочной деятельности заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе освоения курса внеурочной деятельности у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы курса внеурочной деятельности для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и

социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

Содержание программы курса внеурочной деятельности изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса внеурочной деятельности – 68 часов: в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

− правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

− активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

− выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

− контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

− взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

− оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие УУД:

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

− сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

− выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

− объединять физические упражнения по их целевому предназначению:

на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

К концу обучения ***в 3 классе*** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения легкоатлетической, лыжной, подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях внеурочной деятельности;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её

значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

10. К концу обучения ***в 4 классе*** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по темам программы по внеурочной деятельности:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять нормы ГТО своей возрастной категории;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

Содержание состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

3 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе до 5 минут, бег на длинные дистанции (1000 м), бег на лыжах от 1 до 2 км, бег на лыжах 1 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднимание туловища в положении лѐжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координационных способностей: челночный бег 3*10 м., метание мяча на дальность в коридор 5-6 м., прыжки на скакалке.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд и в сторону.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

4 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов,

спусков, торможений и подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития координационных способностей: челночный бег 3*10 м., метание мяча на дальность в коридор 5-6 м., прыжки на скакалке.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд и в сторону.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»
3 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка, соревнования
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
3	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	соревнования
4	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Упражнения на развитие выносливости.	1	тренировка
5	Техника метания малого мяча. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
6	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
7	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с места, с разбега.	1	тренировка
8	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.	1	лекция, тренировка
9	Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.	1	тренировка
10	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения на развитие силы.	1	тренировка
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Общеразвивающие упражнения.	1	тренировка
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	тренировка
13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости.	1	тренировка
14	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1	тренировка
15	Техника выполнения лыжных ходов.	1	тренировка
16-17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км.	2	тренировка
18	Промежуточный контроль.	1	соревнования
19	Зимний фестиваль ГТО.	1	соревнования
20	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования

21	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
22	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	тренировка
23	Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения на развитие силы.	1	тренировка
24	Поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	тренировка
25	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	тренировка
26	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.	1	тренировка
27	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	1	тренировка
28	Челночный бег 3*10 м. Развитие быстроты.	1	тренировка
29	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут.	1	тренировка
30	Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м.	1	соревнование
31	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	тренировка
32-33	Итоговый контроль.	2	соревнования
34	Веселые старты.	1	соревнования
	Итого	34	

4 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
3	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.	1	тренировка
4	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Упражнения на развитие выносливости.	1	тренировка
5-6	Техника метания малого мяча. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
8	Техника прыжка в длину с разбега. Прыжки в длину с	1	тренировка

	места, с разбега.		
9	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.	1	тренировка
10	Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке.	1	соревнование
11	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения на развитие силы.	1	тренировка
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Общеразвивающие упражнения.	1	тренировка
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	тренировка
14	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости.	1	тренировка
15	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.	1	тренировка
16	Техника выполнения лыжных ходов.	1	тренировка
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км.	1	тренировка
18	Промежуточный контроль.	1	соревнование
19-20	Зимний фестиваль ГТО.	2	соревнование
21	Эстафеты на лыжах.	1	соревнование
22	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
23	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	соревнования
24	Прыжки в длину с места, с разбега. Упражнения на развитие силы.	1	соревнования
25	Поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	тренировка
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.	1	тренировка
27	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости.	1	тренировка
28	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.	1	тренировка
29	Челночный бег 3*10 м. Развитие быстроты.	1	тренировка
30	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут.	1	тренировка
31	Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м.	1	тренировка
32	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	тренировка

33	Итоговый контроль.	1	соревнование
34	Веселые старты.	1	соревнование
	Итого	34	

ПРИЛОЖЕНИЕ

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» 8-9 лет (3 класс)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ И ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

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, прикладные 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

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ ПРОГРАММ И ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

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, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3х10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные 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	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО» 10-11 лет (4 класс)

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОЛИТИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ | ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР КОМПЛЕКСА ГТО

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, прикладные 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

8-800-350-00-00 | www.gto.ru | vk.com/vfsk_gto

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ | ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ПОЛИТИЧЕСКИХ ПРОЕКТОВ | ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР КОМПЛЕКСА ГТО

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, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
	Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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	

8-800-350-00-00 | www.gto.ru | vk.com/vfsk_gto