

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Новолялинского муниципального округа

«Средняя общеобразовательная школа № 4»

(МАОУ НМО «СОШ № 4»)

**ПРИНЯТО**

Протокол педагогического  
совета от 29.08.25 №1

**СОГЛАСОВАНО**

Протокол Управляющего  
совета от 29.08.2025 №1

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МАОУ НМО «СОШ № 4»  
Шешина Т.В.  
приказ  
от 29.08.2025г. № 218/О

**Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности**

**«К вершинам ГТО»**

**за курс начального общего образования**

**4 класс**

Новая Ляля, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 3-4 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2017, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО » является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

#### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

#### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности.**

**Формой организации деятельности** рабочей программы внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» является учебный урок.

Рабочая программа внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» является составной частью основной образовательной программы НОО.

Срок реализации «К вершинам ГТО» - 4 года, адресована программа для учащихся 4 класса и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний на школьном мероприятии, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,** является Муниципальный центр тестирования ГТО МБОУ «ЦРФКиС»

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС НОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### *Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

#### *Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

#### *Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

## 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 подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа 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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд 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 подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие 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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд 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.



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

## 3 класс

| №<br>п/п  | Тема   | Кол-во<br>часов | Форма<br>проведения                    |
|-----------|--|-----------------|--|
| 1         | Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м.   | 1               | лекция,<br>тренировка,<br>соревнования |
| 2         | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.      | 1               | лекция,<br>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               | лекция,<br>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               | лекция,<br>тренировка                  |
| 8         | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.  | 1               | лекция,<br>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               | лекция,<br>тренировка                  |
| 11        | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Общеразвивающие упражнения.              | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 12        | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.           | 1               | Тренировка<br>лекция                   |
| 13        | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости.   | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 14        | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Подбор лыжного инвентаря.  | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 15        | Техника выполнения лыжных ходов.   | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 16-<br>17 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км.  | 2               | лекция,<br>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               | лекция,<br>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  | лекция, тренировка   |
| 24           | Поднимание туловища из положения лёжа на спине; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.            | 1  | лекция, 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  | лекция, 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  | Лекция<br>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  | Лекция<br>Тренировка |
| 32-33        | Итоговый контроль.   | 2  | соревнования         |
| 34           | Веселые старты.  | 1  | соревнования         |
| <b>Итого</b> |  | 34 |                      |

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

## 4 класс

| №<br>п/п | Тема   | Кол-во<br>часов | Форма<br>проведения    |
|----------|--|-----------------|------------------------|
| 1        | Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м.   | 1               | лекция,<br>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               | Лекция<br>Тренировка   |
| 5-6      | Техника метания малого мяча. Метание мяча 150г на дальность в коридор 5-6 м.   | 2               | лекция,<br>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 места, с разбега.   | 1               | тренировка             |
| 9        | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Эстафеты.  | 1               | Лекция<br>Тренировка   |
| 10       | Физическая подготовка. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 60 секунд. Поднимание согнутых ног в висе на гимнастической стенке. | 1               | Соревнование<br>Лекция |
| 11       | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Упражнения на развитие силы.                                      | 1               | лекция,<br>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               | Лекция<br>Тренировка   |
| 16       | Техника выполнения лыжных ходов.   | 1               | лекция,<br>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 | Лекция<br>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 | Лекция<br>Тренировка  |
| 26           | Подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.        | 1 | лекция,<br>тренировка |
| 27           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Общеразвивающие упражнения на развитие гибкости. | 1 | Лекция<br>Тренировка  |
| 28           | Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением до 60 м.  | 1 | лекция,<br>тренировка |
| 29           | Челночный бег 3*10 м. Развитие быстроты.   | 1 | Лекция<br>Тренировка  |
| 30           | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут.                                  | 1 | лекция,<br>тренировка |
| 31           | Упражнения на развитие выносливости. Бег 1000 м.   | 1 | Лекция<br>Тренировка  |
| 32           | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                       | 1 | Лекция<br>Тренировка  |
| 33           | Итоговый контроль.   | 1 | Соревнование          |
| 34           | Веселые старты.  | 1 | Соревнование          |
| <b>Итого</b> |  |   | <b>34</b>             |

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

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

### II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3-4 классов, 9-10 лет)

#### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| №<br>п                         | Виды испытаний<br>(тесты)  | Мальчики           |                     |             | Девочки            |                     |             |
|--------------------------------|--|--------------------|---------------------|-------------|--------------------|---------------------|-------------|
|                                |  | Бронзов<br>ый знак | Серебря<br>ный знак | Золот<br>ой | Бронзов<br>ый знак | Серебряны<br>й знак | Золот<br>ой |
| Обязательные испытания (тесты) |  |                    |                     |             |                    |                     |             |
| 1                              | Бег на 30 м  | 6,2                | 6,0                 | 5,4         | 6,4                | 6,2                 | 5,6         |
| 2                              | или бег на 60 м  | 11,9               | 11,5                | 10,4        | 12,4               | 12,0                | 10,8        |
|                                | Бег на 1 км (мин., сек.)   | 6.10               | 5,50                | 4.50        | 6.30               | 6.20                | 5,10        |
| 3                              | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                         | 2                  | 3                   | 5           |                    |                     |             |
|                                | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                 | 9                  | 12                  | 20          | 7                  | 9                   | 15          |
| 4                              | или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)                    | 10                 | 13                  | 22          | 5                  | 7                   | 13          |
|                                | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (от уровня скамьи — см) | +2                 | +4                  | +8          | +3                 | +5                  | +11         |
| Испытания (тесты) по выбору:   |  |                    |                     |             |                    |                     |             |
| 5                              | Челночный бег 3*10 м (с)   | 9,6                | 9,3                 | 8,5         | 9,9                | 9,5                 | 8,7         |
| 6                              | Прыжок в длину с разбега (см)  | 210                | 225                 | 285         | 190                | 200                 | 250         |
|                                | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                             | 130                | 140                 | 160         | 120                | 130                 | 150         |
| 7                              | Метание мяча весом 150 г (м)   | 19                 | 22                  | 27          | 13                 | 15                  | 18          |
| 8                              | Поднимание туловища из положение лежа на спине (кол-во за 1 минуту)              | 27                 | 32                  | 42          | 24                 | 27                  | 36          |

|   |  |       |       |       |       |       |       |
|---|--|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 9   | Бег на лыжах на 1 км                         | 8,15  | 7,45  | 6,45  | 10,0  | 8,20  | 7,30  |
| 10  | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | 18,00 | 16,00 | 13,00 | 19,00 | 17,30 | 15,00 |
| 11  | Плавание на 50 м                             | 3,00  | 2,40  | 2,30  | 3,00  | 2,40  | 2,30  |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   |  | 10    | 10    | 10    | 10    | 10    | 10    |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |  | 7     | 7     | 8     | 7     | 7     | 8     |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

| № п/п   | Виды двигательной активности   | Временной объем в неделю, мин. |
|---|--|--------------------------------|
| 1   | Утренняя гимнастика  | не менее 105                   |
| 2   | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135                            |
| 3   | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)   | 150                            |
| 4   | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | не менее 240                   |
| 5   | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности   | не менее 160                   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |  |                                |