



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы
«Школа № 1517»

Адрес: ул. Живописная д. 11, корп. 1, г. Москва, 123103
Телефон: 8 (495) 212-15-17, 8 (499) 720-25-67/69, E-mail: 1517@edu.mos.ru, <http://1517.mskobr.ru>
ОКПО 44433042, ОГРН 1037739147929, ИНН/КПП 7734132109/773401001

ПРИНЯТО:

на педагогическом совете

ГБОУ Школа № 1517

Председатель ПС

 В.В. Бикчурина

Протокол № 15 от «28» марта 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Школа № 1517



 М.М. Швецов

Приказ № 84/1/ОРГ от «28» марта 2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

Название программы: «Школьный спортивный клуб "Старт". Общая физическая подготовка, подготовка к нормативам ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень образовательной программы: ознакомительный

Срок реализации: 9 месяцев

Возраст: 6-11 лет

Автор-составитель: Заика Павел Николаевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Уровень программы ознакомительный.

Актуальность программы физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Это и стало основной целью программы дополнительного образования детей «Готов к труду и обороне».

Цель и задачи программы

Цель программы:

Внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

Задачи программы:

- развитие ловкости, координации, функциональной системы организма;
- формирование новых двигательных умений и навыков;
- воспитание организованности, самостоятельности, активности, дисциплинированности.

Задачи в обучении:

- получение знаний о физической подготовке, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- сформировать необходимые знания по истории, теории, методике физической культуры (врачебный контроль и самоконтроль, гигиена, техника безопасности и т.п.);
- познакомить воспитанников с техникой и тактикой различных видов спорта;
- познакомить с правилами и организацией проведения соревнований.

Задачи в развитии:

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.
- развивать основные физические качества: быстроту, ловкость, меткость, выносливость;
- развивать внимание и координацию;
- развивать гибкость и выносливость.

Задачи в воспитании:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитывать активную жизненную позицию;
- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- формировать правильную осанку;
- воспитывать волевые качества;
- воспитывать стремление к сдаче норм ГТО.

Категория учащихся по программе: Возраст 6-11 лет. Зачисление осуществляется при желании ребенка по заявлению его родителей (законных представителей). Необходимо предоставить справку о состоянии здоровья с отметкой об отсутствии противопоказаний для занятий данным видом спорта.

Срок реализации программы: 9 мес. (72 часа).

Формы и режим занятий:

Форма обучения: групповая (занятия проводятся в одновозрастных или разновозрастных группах, численный состав группы – 15 человек).

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу (время занятий включает 45 мин. учебного времени),

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Личностные результаты:

- Позитивно оценивать свои способности и навыки;
- Быть ориентированным на успех;
- Иметь навык благородного, вежливого обращения к партнеру;
- Иметь навык сдачи нормативов ГТО.

Уметь: владеть техникой бега на 30, 60 м, прыгать в длину с разбега и в длину с места, подтягиваться, отжиматься, бегать на 1 км, метать мяч.

Использовать: приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: максимальный результат при сдаче норм ГТО

Метапредметные результаты:

- Знать о нормах поведения в спортивном зале;
- Иметь навыки общения, контактности и доброжелательности при решении задач;
- Иметь интерес к сдаче норм ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный (тематический) план

№ п/п	Названия разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1.	Основы физической культуры	6	6		
2.	Двигательные умения и навыки.	14	2	14	Контрольные упражнения

3.	Развитие физических качеств	18		18	Контрольные упражнения
4.	Развитие личностных качеств	9		9	Контрольные упражнения
5.	Физкультурно-спортивная деятельность	25		25	Контрольные упражнения
Итого:		72	8	64	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Основы физической культуры.

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 1-2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью. Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Бег на 30 и 60 м.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м, 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20-30-40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Бег с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 30 и 60м. Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 1 км.

Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 1км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине.

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 0,5 и 1 кг для развития силы мышц. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику

и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

Метание мяча 150 г на дальность.

Броски мяча в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» («вперёд-вниз-назад»).

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм.

Раздел 3. Развитие физических качеств.

Выносливость: Игры без деления на команды. Исполнение предложенных упражнений.

Быстрота: Игры разных народов. Ответы на возникающие вопросы.

Ловкость: Командные игры и соревнования. Исполнение предложенных заданий, педагогическое наблюдение.

Сила: Силовые игры. Исполнение предложенных заданий, педагогическое наблюдение.

Координация: Спортивные игры.

Раздел 4. Развитие личностных качеств

Воспитание коммуникативных качеств: Коллективные подвижные игры, игры подражания, игры с поиском предметов, игры по правилам.

Формирование нравственно-волевых качеств: Коллективные подвижные игры, игры подражания, игры с поиском предметов, игры по правилам. Гимнастические маты, турник, мячи. Исполнение предложенных заданий, педагогическое наблюдение.

Интеллектуальное развитие: Коллективные подвижные игры, игры подражания, игры с поиском предметов, игры по правилам. Гимнастические маты, турник, мячи. Исполнение предложенных заданий, педагогическое наблюдение.

Раздел 5. Физкультурно-спортивная деятельность

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Реализацию программы предполагается осуществлять на основе следующих принципов:

- гуманистических начал, многообразия и вариативности форм организации жизнедеятельности и образования детей, и подростков;
- приоритета интересов каждого обучающегося, учета его интеллектуальных и психофизиологических и личностных особенностей;
- непрерывности образования и воспитания;
- воспитывающего обучения;
- учета специфических региональных особенностей культуры, экологии и условий жизни;
- обеспечения подростку комфортной эмоциональной среды – «ситуации успеха» и развивающего обучения;
- содействия выбору индивидуального образовательного маршрута.

Формы и методы обучения.

Во время занятий используются следующие методы:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, презентаций, исполнение педагогом, работа учащихся по образцу);
- практические методы обучения (тренинг, практикум).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения;
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

На занятиях используются групповая и индивидуально-групповая формы организации деятельности учащихся, а также различные формы проведения занятий (поход, консультация, викторина, репетиция, соревнования, сдача норм ГТО).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Требования к помещению для учебных занятий: в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН для организации учебного процесса.

Требования к оснащению учебного процесса:

Для успешной реализации программы необходимо помещение, оборудованное для проведения занятий по ГТО (спортзал), инвентарь для отработки упражнений.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ

от 04.09.2014 № 1726-р»;

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

6. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

7. Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

8. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей»;

9. Приказ Департамента образования и науки города Москвы от 18.08.2021 № 387 «Об утверждении Правил подачи заявления и зачисления в государственные образовательные организации, подведомственные Департаменту образования и науки города Москвы, реализующие дополнительные общеобразовательные программы, в электронной форме с использованием Официального портала Мэра и Правительства Москвы».

Список литературы

1. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы – г. Москва «Просвещение» 2013г
2. Лях В.И. «Тестовый контроль» 5-9 классы – г. Москва «Просвещение» 2007 г
3. А.Т. Шуров, Е.В. Попова «Методы медико-педагогического контроля» Санкт-Петербург 2014г
4. П. Дёмин «Подготовительные и специальные упражнения в лёгкой атлетике», г. Москва «Просвещение» 1974 г
5. В.В. Белорусова «Воспитание в спорте» г. Москва, 1974
6. В.Е. Вавилова «Учитесь бегать, прыгать, метать» г. Москва, 1983г
7. А.А. Гужаловский «Развитие двигательных качеств школьников» М., 1988г
8. А.А. Казанцев «Организация проведения соревнований школьников», Москва, 2014г
9. «Нормативы комплекса ВФСК ГТО 2019г», Министерство спорта РФ.

ПРИЛОЖЕНИЯ К ПРОГРАММЕ

Календарно-тематическое планирование

Модуль 1. Общая физическая подготовка		
	Тема 1. Основы физической культуры.	
		Занятие 1. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.
		Занятие 2. Специальные беговые упражнения.
		Занятие 3. Бег 30 м.
		Занятие 4. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями

		и в туристическом походе.
		Занятие 5. Гигиена тренировки. Бег 1000 метров б/в.
		Занятие 6. Гигиена тренировки. Бег 1000 метров б/в.
	Тема 2. Двигательн ые умения и навыки.	
		Занятие 7. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
		Занятие 8. Прыжок в длину с разбега. Спортивные игры.
		Занятие 9. Метание мяча на дальность. Спортивные эстафеты.
		Занятие 10. Метание мяча на дальность. Спортивные эстафеты.
		Занятие 11. Поднимание туловища из положения лежа на спине, спортивные игры.
		Занятие 12. Поднимание туловища из положения лежа на спине, спортивные игры.
		Занятие 13. Психолого-педагогическая диагностика. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.
		Занятие 14. Психолого-педагогическая диагностика. Поднимание туловища из положения лежа на спине на результат.
		Занятие 15. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки.
		Занятие 16. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа на полу – юноши, от скамейки – девушки.
		Занятие 17. Подвижные игры. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
		Занятие 18. Подвижные игры. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
		Занятие 19. Спортивные эстафеты. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
		Занятие 20. Спортивные эстафеты. Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.
	Тема 3. Развитие физических качеств.	
		Занятие 21. Спортивные игры. Приседание на одной ноге, другая прямая.
		Занятие 22. Спортивные игры. Приседание на одной ноге, другая прямая.
		Занятие 23. Подвижные игры. Контрольные упражнения.
		Занятие 24. Подвижные игры. Контрольные упражнения.
		Занятие 25. Спортивные игры. Прыжки на скакалке.
		Занятие 26. Спортивные игры. Прыжки на скакалке.
		Занятие 27. Тесты по гимнастике. Прыжки на скакалке.
		Занятие 28. Тесты по гимнастике. Прыжки на скакалке.
		Занятие 29. Прыжки на скакалке (на результат). Подвижные игры.
		Занятие 30. Прыжки на скакалке (на результат). Подвижные игры.

		Занятие 31. Подтягивание на перекладине. Спортивные эстафеты.
		Занятие 32. Подтягивание на перекладине. Спортивные эстафеты.
		Занятие 33. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.
		Занятие 34. Подтягивание на перекладине. Подвижные игры.
		Занятие 35. Контрольные упражнения. Спортивные игры.
		Занятие 36. Контрольные упражнения. Спортивные игры
	Тема 4. Развитие личностных качеств.	
		Занятие 37. Специальные беговые упражнения.
		Занятие 38. Специальные беговые упражнения.
		Занятие 39. Спортивные игры. Техника низкого старта.
		Занятие 40. Спортивные игры. Техника низкого старта.
		Занятие 41. Спортивные эстафеты. Гигиена тренировки.
		Занятие 42. Спортивные эстафеты. Гигиена тренировки.
		Занятие 43. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.
		Занятие 44. Челночный бег 3x10. Спортивные игры.
		Занятие 45. Челночный бег 4x10. Спортивные игры.
		Занятие 46. Челночный бег 4x10. Спортивные игры.
		Занятие 47. Челночный бег 6x10. Спортивные эстафеты.
		Занятие 48. Челночный бег 6x10. Спортивные эстафеты.
	Тема 5. Физкультур но- спортивная деятельност ь	
		Занятие 49. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.
		Занятие 50. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.
		Занятие 51. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Спортивные игры.
		Занятие 52. Прыжки в высоту с разбега способом перешагивание. Спортивные игры.
		Занятие 53. Спортивные эстафеты. Бег 30 метров на время.
		Занятие 54. Спортивные эстафеты. Бег 30 метров на время.
		Занятие 55. Спортивные игры. Бег 60 метров.
		Занятие 56. Спортивные игры. Бег 60 метров.
		Занятие 57. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.
		Занятие 58. Прыжки в длину с разбега. Спортивные игры.
		Занятие 59. Спортивные игры. Бег 2000 метров.
		Занятие 60. Спортивные игры. Бег 2000 метров.







	Занятие 61. Спортивные игры. Метание мяча на дальность.
	Занятие 62. Спортивные игры. Метание мяча на дальность.
	Занятие 63. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.
	Занятие 64. Метание мяча на дальность. Спортивные игры.
	Занятие 65. Метание мяча на дальность. Спортивные эстафеты.
	Занятие 66. Метание мяча на дальность. Спортивные эстафеты.
	Занятие 67. Кроссовая подготовка.
	Занятие 68. Кроссовая подготовка.
	Занятие 69. Бег 1000-1500м.
	Занятие 70. Бег 1000-1500м.
	Занятие 71. Поход.
	Занятие 72. Поход.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.







При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся.

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

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

І. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)*







№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее –Комплекс)		6	6	7	6	6	7

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно







** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

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

**II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

II. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 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 положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.