



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. БЕРЕЗНИКИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДОМ ДЕТСКОГО И ЮНОШЕСКОГО ТУРИЗМА И ЭКСКУРСИЙ»

СОГЛАСОВАНО  
Педагогическим советом МАУ ДО ДДЮТЭ  
Протокол № 1  
от «30» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ ДО ДДЮТЭ  
С. А. Чернавина  
приказ от 30.08.2024 № 202

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА

**«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
ПОДГОТОВКА (ОФП)»**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Срок реализации программы:** 2 года


**Возраст обучающихся:** 10-15 лет

**Составители программы:**

Моисеенко Ольга Викторовна,  
педагог дополнительного  
образования,  
Винклер Софья Сергеевна,  
методист

Березники, 2024

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом совете учреждения.

Зам. директора МАУ ДО ДДЮТЭ  / С.Г.Шамарданова  
Подпись ФИО

Методист  / С.С. Винклер  
Подпись ФИО

30.08.2024г.

## Дополнительная общеразвивающая программа «ОФП. ГТО»

### Введение

В последнее время учёными доказано, что здоровье только в 7-8% случаев зависит от здравоохранения, более же чем наполовину - от образа жизни людей. А раз так, то должна всемерно возрастать роль каждого человека в борьбе за собственное здоровье, более того, необходимо, чтобы это стало по-настоящему престижным делом. И тут нужен механизм не только морального, но и социально-экономического стимулирования здорового образа жизни.

Крепкое здоровье – это очень важно, а здоровье детей – особенно! Недаром народная мудрость гласит: «Береги здоровье смолоду». Но сегодня состояние здоровья многих детей вызывает большую тревогу. Согласно статистике только 1 ребенок из 10 считается условно здоровым. А остальные девять детей?! Это же 90%!

Растёт число детей с признаками гиподинамии. В школьном возрасте гиподинамия обычно связана с нерациональным распорядком дня ребенка, с перегрузкой его учебной. Исследования показывают, что до 82–85% дневного времени большинство учащихся находится в статическом положении (сидя). Даже у младших школьников произвольная двигательная деятельность (ходьба, игры) занимает только 16–19% времени суток. По статистике, в школах 10-16% школьников вообще освобождены от уроков физической культуры. Низкий уровень занятий физкультурой и спортом, только 8% посещают спортивные секции.

Для профилактики гиподинамии рекомендуется полноценная физическая активность, ежедневная утренняя зарядка, занятия физкультурой и спортом, пешие прогулки на свежем воздухе. Регулярные занятия на уроках физической культуры в школе, в спортивных секциях способствуют физическому развитию ребенка, и тем самым будут содействовать гармоничному развитию личности.

### Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

#### 1.1. Пояснительная записка

В нашей стране с 2014 года активно реализуется программа «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» (ВФСК ГТО).

Участие в программе ГТО помогает развить навыки, которые могут стать полезными в будущей жизни. Физическая активность помогает формированию дисциплины, стойкости и умения преодолевать трудности. Эти качества могут быть полезными в учебной деятельности, работе и личной жизни. Все вышеперечисленные преимущества делают программу ГТО важным и неотъемлемым компонентом жизни школьников. Она помогает детям стать более здоровыми, уверенными в себе и успешными в будущем.

**Направленность программы.** Дополнительная общеразвивающая программа ОФП. относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** Программа ВФСК ГТО была разработана с целью развития физической культуры и спорта среди молодежи, и она предоставляет ряд значимых преимуществ, которые помогают школьникам стать более здоровыми и активными.

#### 1. Физическое здоровье.

Участие в программах ГТО способствует улучшению физического здоровья школьников. Регулярные тренировки и упражнения развивают выносливость, гибкость, силу и координацию движений. Это помогает детям укрепить свой организм и повысить иммунитет.

#### 2. Социальные навыки.

Программа ГТО также способствует развитию социальных навыков у школьников. Участие в групповых занятиях и соревнованиях помогает детям научиться работать в команде, сотрудничать с товарищами, развивает коммуникативные навыки и умение решать проблемы в группе.

#### 3. Формирование ценностей.

ГТО также способствует формированию ценностей у школьников. Участие в физической культуре и спорте помогает детям осознать важность здорового образа жизни, умеренности в питании, регулярных физических нагрузок и устранение вредных привычек.

#### 4. Повышение самооценки.

Программа ГТО имеет положительное влияние на самооценку школьников. Успехи в спортивных достижениях и преодоление сложностей тренировок помогают детям поверить в себя, почувствовать уверенность и удовлетворение от достигнутых результатов.

Программа ГТО является важной составляющей жизни школьников.

**Адресат программы.** Программа ОФП. предназначена для школьников 10-11 лет (III ступень), заинтересованных в укреплении своего здоровья, имеющих желание повысить спортивное мастерство и мотивированных к сдаче нормативов ГТО.

**Объем и срок освоения программы.** Данная программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы, составляет 288 часов.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса.** Детские объединения сформированы в группы учащихся одного возраста, являющиеся основным составом секции ОФП.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Общее количество часов в год – 144 часа. Занятий проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут. Расписание занятий соответствует требованиям СанПиН.

### 1.2. Цель и задачи программы

**Цель:** Создание условий для укрепления здоровья обучающихся, пропаганды здорового образа жизни и подготовки к сдаче норм ГТО.

#### **Задачи:**

1. Способствовать удовлетворению индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом, укреплению здоровья обучающихся
2. Развивать мотивацию подрастающего поколения к ведению здорового образа жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом.
3. Воспитывать волевые качества личности.
4. Развивать и совершенствовать умения, навыки, необходимые для сдачи норм ГТО.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Тематическое планирование. 1 год обучения

##### ВФСКК ГТО для обучающихся 10-11 лет (III ступень)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		План	Факт
1.	Всероссийский комплекс ГТО. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	4	
2.	История Всероссийского комплекса ГТО. Ступени. Нормативы. ОРУ на месте. Дыхательные упражнения. Техника длительного бега. Бег на 1000 метров. Оценка техники и результата. Подвижная игра.	4	
3.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	4	
4.	ОРУ на месте. Дыхательные упражнения. Тактика ведения длительного бега. Бег равномерный и переменный на 1000 и 1500м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Подвижная игра.	4	
5.	ОРУ на месте. Правильная работа конечностей и туловища во время беговых упражнений. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Подвижная игра.	4	
6.	ОРУ на месте. Роль правильного дыхания при длительном беге. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 6 минут (для разных возрастных групп).	4	
7.	ОРУ на месте. Сдача контрольного норматива: 5 ступень	4	
8.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – техника.	4	
9.	ОРУ на месте. Особенности техники спринтерского бега. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные. Подвижная игра.	4	
10.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	4	
11.	ОРУ на месте. Дыхательная гимнастика. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Подвижная игра.	4	
12.	ОРУ на месте. Чередование выполнения беговых упражнений в максимальном и умеренном темпе.	4	
13.	Бег на короткие дистанции на результат	4	
14.	ОРУ на месте. Дыхательная гимнастика. Выполнение нормативов: 5 ступень - бег 60м (с) Подвижная игра.	4	
15.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	4	
16.	ОРУ комплексно. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Подвижная игра.	4	
17.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением. ОРУ комплексно. Упражнения на гибкость с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Подвижная игра.	4	

18.	ОРУ комплексно. Сдача нормативов: подтягивание, сгибание рук в упоре, подъём туловища лежа на спине, наклон вперед. Подвижная игра.	4	
19.	Стрельба из пневматической винтовки. ТБ. Правила стрельбы.	4	
20.	ОРУ на месте. Практическая стрельба. 4 ступень – с 10 метров из положения лежа. Мишень №8.	4	
21.	Прыжки через скамейку в длину и высоту. ОРУ на месте. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в глубину. Подвижная игра.	4	
22.	Прыжок в длину – одинарный, тройной. ОРУ на месте. Прыжки в длину одинарный и тройной, с разного разбега по 3 попытки. Подвижная игра.	4	
23.	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ на месте. Прыжки в длину с места: 4 ступень – на результат. Выполнение норматива.	4	
24.	Метание мяча в горизонтальную цель. ОРУ на месте. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Подвижная игра.	4	
25.	Обучение финальному усилию в метании с места. ОРУ на месте. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с гантелями. Подвижная игра.	4	
26.	Обучение разбегу в метании малого мяча. ОРУ на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Подвижная игра.	4	
27.	Сдача контрольного норматива. ОРУ на месте. Метание мяча 150 г на результат (3 попытки).	4	
28.	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ на месте. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	4	
29.	Метание малого мяча (150г.) на дальность. ОРУ на месте. Метание мяча 150г. На дальность, в сектор для метания с разбега. Подвижная игра.	4	
30.	ОРУ на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Подвижная игра.	4	
31.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	4	
32.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – техника.	4	
33.	Правильная работа конечностей и туловища во время беговых упражнений. Кросс.	4	

<b>34.</b>	ОРУ на месте. Особенности техники спринтерского бега. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные. Подвижная игра.	4	
<b>35.</b>	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. ОРУ на месте. Чередование выполнения беговых упражнений в максимальном и умеренном темпе.	4	
<b>36.</b>	Контрольные нормативы по ГТО. Сдача контрольных нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».	4	
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	

### Обязательные испытания ГТО (III ступень)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 30 м (с)	6.3	5.9	5.3	6.5	6.1	5.5
2	Бег 1000 м (с)	6.30	5.41	4.42	6.40	6.12	5.03
	Бег на лыжах на 1км (мин,с)	8.25	7.35	6.35	10.15	8.10	7.19
	Кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин,с)	18.25	15.45	12.45	19.25	17.10	14.45
3	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	6	-	-	-
	Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	8	13	21	7	10	16
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

### Испытания по выбору ГТО (III ступень)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок	Бронзовый значок	Серебряный значок	Золотой значок
5	Челночный бег 3X10м (сек)	9.7	9.2	8.4	10.1	9.4	8.6
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)	26	33	43	23	28	37
7	Метание мяча весом 150гр (расстояние в м)	18	22	28	12	15	20
	Плавание на 50м (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

### **Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО (III ступень)**

1. Бег на 60 и 100м. Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500, 2000м, и 3000м. Дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м, коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис, не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м, мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.



### 1.3.2. Тематическое планирование. 2 год обучения

#### ВФСКК ГТО для обучающихся 14 -15 лет (V ступень)

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	
		План	Факт
1.	Всероссийский комплекс ГТО. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	4	
2.	История Всероссийского комплекса ГТО. Ступени. Нормативы. ОРУ на месте. Дыхательные упражнения. Техника длительного бега. Бег на 1000 метров. Оценка техники и результата. Подвижная игра.	4	
3.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	4	
4.	ОРУ на месте. Дыхательные упражнения. Тактика ведения длительного бега. Бег равномерный и переменный на 1000 и 1500 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Подвижная игра.	4	
5.	ОРУ на месте. Правильная работа конечностей и туловища во время беговых упражнений. Кросс на дистанции для девушек до 2 км, для юношей до 3 км. Подвижная игра.	4	
6.	ОРУ на месте. Роль правильного дыхания при длительном беге. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 6 минут (для разных возрастных групп).	4	
7.	ОРУ на месте. Сдача контрольного норматива: 5 ступень	4	
8.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – техника.	4	
9.	ОРУ на месте. Особенности техники спринтерского бега. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные. Подвижная игра.	4	
10.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	4	
11.	ОРУ на месте. Дыхательная гимнастика. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Подвижная игра.	4	
12.	ОРУ на месте. Чередование выполнения беговых упражнений в максимальном и умеренном темпе.	4	
13.	Бег на короткие дистанции на результат	4	
14.	ОРУ на месте. Дыхательная гимнастика. Выполнение нормативов: 5 ступень - бег 60м (с) Подвижная игра.	4	
15.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	4	
16.	ОРУ комплексно. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Подвижная игра.	4	
17.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением. ОРУ комплексно. Упражнения на гибкость с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Подвижная игра.	4	

18.	ОРУ комплексно. Сдача нормативов: подтягивание, сгибание рук в упоре, подъём туловища лежа на спине, наклон вперед. Подвижная игра.	4	
19.	Стрельба из пневматической винтовки. ТБ. Правила стрельбы.	4	
20.	ОРУ на месте. Практическая стрельба. 4 ступень – с 10 метров из положения лежа. Мишень №8.	4	
21.	Прыжки через скамейку в длину и высоту. ОРУ на месте. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Прыжки в глубину. Подвижная игра.	4	
22.	Прыжок в длину – одинарный, тройной. ОРУ на месте. Прыжки в длину одинарный и тройной, с разного разбега по 3 попытки. Подвижная игра.	4	
23.	Прыжок в длину с места на результат. ОРУ на месте. Прыжки в длину с места: 4 ступень – на результат. Выполнение норматива.	4	
24.	Метание мяча в горизонтальную цель. ОРУ на месте. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Подвижная игра.	4	
25.	Обучение финальному усилию в метании с места. ОРУ на месте. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с гантелями. Подвижная игра.	4	
26.	Обучение разбегу в метании малого мяча. ОРУ на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Подвижная игра.	4	
27.	Сдача контрольного норматива. ОРУ на месте. Метание мяча 150 г на результат (3 попытки).	4	
28.	Метание мяча в вертикальную цель. ОРУ на месте. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	4	
29.	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность. ОРУ на месте. Метание мяча 150г. На дальность, в сектор для метания с разбега. Подвижная игра.	4	
30.	ОРУ на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Подвижная игра.	4	
31.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	4	
32.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – техника.	4	

33.	Правильная работа конечностей и туловища во время беговых упражнений. Кросс.	4	
34.	ОРУ на месте. Особенности техники спринтерского бега. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные. Подвижная игра.	4	
35.	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. ОРУ на месте. Чередование выполнения беговых упражнений в максимальном и умеренном темпе.	4	
36.	Контрольные нормативы по ГТО. Сдача контрольных нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».	4	
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	

### Нормативы испытаний (тестов) (V ступень)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег 30 м (с)	5.4	5.0	4.6	5.7	5.3	4.9
	Бег на 60 м (с)	9.7	9.1	8.1	10.8	10.2	9.5
2	Бег 2000 м (мин.с)	10.10	9.27	8.00	12.40	11.27	9.55
	Бег на лыжах на 3 км (мин.с)	19.15	17.15	16.05	22.55	20.25	19.05
	Кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин.с)	16.55	15.45	14.10	19.55	10.05	16.40
3	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	9	13	-	-	-
	Подтягивание на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	12	18	25	9	13	19
4	Наклон вперед с прямыми ногами	+4	+6	+11	+5	+8	+15

### Нормативы испытаний (тестов) (V ступень)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
5	Челночный бег 3X10м (сек)	8.2	7.7	7.1	9.1	8.7	7.9
6	Прыжок в длину с места, толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44
7	Метание мяча весом 150гр (м)	30	35	41	19	21	27
	Плавание на 50м (мин. сек)	1.27	1.13	0.54	1.32	1.18	1.01

Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10м.(очки) из пневматической винтовки с открытым прицелом.	15	20	25	15	20	25
Или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
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

#### **Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО (V ступень)**

1. Бег на 60м выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.

8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
- 

#### **1.4. Планируемые результаты**

По итогам освоения программы обучающиеся приобретают и совершенствуют знания и умения, показывают следующие результаты:

##### ***Личностные:***

- знание истории Всероссийского комплекса ГТО;
- участие в спортивной жизни;
- достижение результатов (сдача норм комплекса ГТО);
- понимание ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты отражаются также в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятий:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания первой помощи при занятиях физическими упражнениями;
- рациональное планирование режима дня и учебной недели;
- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы.

##### ***Метапредметные*** результаты выражаются в умении:

- характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

##### ***Предметными*** результатами являются следующие умения:

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.

## **Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график (1 год обучения)**

Количество учебных недель: 36,

количество учебных дней: 68,

продолжительность каникул: после 1 четверти: со 02.11.2024 по 11.11.2024;

после 2 четверти: с 30.12.24 по 08.12.2025;

после 3 четверти: с 23.03.25 по 30.03.25;

летние каникулы с 01.06 по 30.08.2025.

даты начала и окончания учебных периодов/этапов: с 01.09.2024 по 30.05.2025 (1-й год обучения).

### **2.2 Условия реализации программы**

Для реализации программы имеются необходимые условия.

#### ***Материально-техническое обеспечение***

Учебные занятия проводятся на базе МОАУ СОШ № 30 в спортивном зале. Помещение соответствует требованиям СанПиН, предъявляемых к школьным спортивным помещениям.

Для подготовки обучающихся используется оборудование и спортивный инвентарь в расчете на учебную группу 15-20 человек:

- перекладина 90 см – 1 шт;
- мячи (150 г) – 15 шт;
- скамьи гимнастические – 4 шт;
- дорожка для прыжков в длину с места – 1 шт;
- доски для отжимания – 4 шт;
- маты для пресса – 6 шт;
- тумба для наклона из положения стоя – 1 шт;
- лыжи, палки – 15 комплектов.

***Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники.

***Кадровое обеспечение.*** Для реализации программы требуется квалифицированный педагог, имеющий опыт работы в области физкультуры и спорта, владеющий здоровьесберегающими технологиями.

### **2.3 Формы аттестации**

Для определения результативности освоения программы разработана система диагностики.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, открытое занятие, отчет итоговый, соревнование, фестиваль и др.

### **2.4. Оценочные материалы**

Для оценки достижения обучающимися планируемых результатов используются нормативы ВСК ГТО (прохождение испытаний).

### **2.5. Методические материалы**

Образовательный процесс организован в очной форме.

Используемые *методы обучения*: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой, и др., и *методы воспитания*: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

*Формы организации образовательного процесса*: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

*Формы организации учебного занятия*: игра, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, открытое занятие, практическое занятие, соревнование, экзамен, эстафета.

*Педагогические технологии*, применяемые на занятиях: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

## **2.6. Список литературы**

Интернет ресурсы: официальный сайт ГТО.

<https://www.gto.ru/>

[gto.ru»media/video](https://www.gto.ru/media/video)

[rutube.ru»plst/387918/](https://rutube.ru/plst/387918/)

[vk.com»video-197461611\\_456242753](https://vk.com/video-197461611_456242753)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908479

Владелец Чернавина Светлана Алексеевна

Действителен с 15.10.2024 по 15.10.2025