

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
основная общеобразовательная школа с.Студенцы муниципального района  
Хворостянский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УР

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

Кадауб С. И

Хлопкова Н. С

Яханова Л. А.

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

Протокол № 1  
от «29» 08 2023 г.

Приказ № 25  
от «30» 08 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс внеурочной деятельности) «ГТО: первые шаги».

### Класс 4.

Количество часов по учебному плану 34 часа в год, 1 час в неделю.

Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по физической культуре.  
Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему  
образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

### УЧЕБНИКИ

Автор: Лях В.И

Наименование: Физическая культура. 1-4 классы

Издательство, год: Просвещение, 2021

Составитель: Севрюгин М.П.

С.Студенцы 2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	4
2	Содержание учебной программы «ГТО: первые шаги»	5
3	Планируемые результаты освоения учебной программы	8
4	Тематическое планирование	9
5	Поурочное планирование	14
6	Приложения	16

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «ГТО: первые шаги» разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Положением о ВФСК ГТО.

**Цель программы:** внедрение ценностей комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

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

- создание положительного отношения обучающихся к выполнению испытаний комплекса ГТО, мотивирование к участию в спортивно – оздоровительной и соревновательной деятельности;
- формирование у обучающихся осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

### **Содержание программы «ГТО: первые шаги».**

Программа «ГТО: первые шаги» логично сочетается с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». Например, когда обучающиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе осуществляется подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводятся соответствующие игры на базе легкой атлетики. При изучении раздела гимнастики, в программе осуществляется подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводятся подвижные игры, развивающие соответствующие двигательные качества.

Программа ориентирована на возрастную группу школьников 10-11 лет (4 класс), согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду обороне» - II ступень (9-10 лет ) и III ступень (11-12 лет)( Приложение 1). Данная программа имеет общий объем 34 часа. Режим занятий 1 час в неделю.

К выполнению нормативов ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра и определенной врачом группы здоровья. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья и на основании справки педиатра.

### **Содержание программы**

#### **Раздел 1. Основы знаний (2 ч)**

**Вводное занятие (1 ч).** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи. План будущих занятий, форм и направлений деятельности. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной площадке при различных погодных условиях).

**Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности (1ч).** Требования безопасности к выбору занятий на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозирование физической нагрузки.

#### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (28 ч)**

**Челночный бег 3x10м (3 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт и пробегание дистанции от 5-

10м. Бег с максимальным ускорением 10м: с места, с хода. Челночный бег 4х 10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом, с переноской предметов.

**Бег на 30 м (3 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) в течение 5 -10с. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы в течение до 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт и пробегание отрезка от 5 -10м. Бег с ускорением от 40-60 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2м впереди («гандикап»). Бег с максимальной скоростью до 30м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета», «День и ночь».

**Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1км, 1,5 км. (3 ч).** Дистанция 1 км. Примерная разбивка: ходьба 50м- бег 100м- ходьба 50м и т.д.; Бег 100м- ходьба 100м- бег 100м и т. д.; Бег 200м- ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50 м – ходьба 50м- бег 150 м; Бег 300м – ходьба 200м – бег 300 м –ходьба 200м. Равномерный бег до 5-8 минут, кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Лыжная подготовка: передвижение на лыжах до 2 км попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору.

**Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (3ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (2ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (высота 90-100см). Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи рук. Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2 ч).** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье (2 ч).** Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой о рейку. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола рукам.

**Метание теннисного мяча в цель (3 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. И.П. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния от 4- 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Метко в цель», «Без промаха».

**Метание мяча весом 150 г на дальность (2 ч).** Имитация метания и метания мяча способом (из-за спина через плечо) из И.П. стоя боком к направлению броска: 1) с места; 2) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо – назад» ( или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания мяча с 4 бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» ( или другой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры: «Русская лапта», «Круговая лапта», «Подвижная цель», «Толкание ядра».

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (2 ч).** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах в приседе с продвижением вперед от 10 до 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой от 50 до 70 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 0,8 -1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте

приземления, согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

### **Раздел 3. Мероприятия соревновательной направленности ( 4ч).**

Спортивные мероприятия в форме соревнований равномерно распределяются 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, также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся, их готовности к испытаниям (тестам) ГТО.

### **Планируемые результаты**

**Личностные результаты** отражаются:

- в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- в формировании основ гражданской идентичности;
- в формировании мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- в формировании умения использовать ценности физической культуры для достижения личностнозначимых результатов;
- в формировании устойчивой мотивации к участию в спортивно – оздоровительной и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты** отражаются:

- в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к испытаниям ГТО;
- планировать пути достижения целей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- работать индивидуально и в группе, адекватно разрешать конфликты.

**Предметные результаты** отражаются:

- в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- в активном включении в здоровый образ жизни;
- в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного

отдыха и досуга для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;

- в формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- в освоении обучающимися двигательного опыта физических упражнений с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и темы занятий	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		2ч.		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	<p>Устанавливают понятие «ВФСК ГТО», его назначение и значение для улучшения физической подготовленности школьника.</p> <p>Определяют положительное влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и успехи в учебе.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>объясняют правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</p>	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
2	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1	Объясняют пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; выполняют рекомендованные комплексы для развития силы, гибкости, выносливости в соответствии с испытаниями (тестами) ГТО	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		28 ч.		
3	Бег на 30 м, 60 м. Подвижные игры на быстроту.	3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС).</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития скоростных и</p>	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>



			<p>координационных способностей.</p> <p>закрепляют в играх навыки бега.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>	
4	Метание мяча весом 150 г на дальность	2	<p>Описывают технику выполнения метательных упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>
5	Метание теннисного мяча в цель.	3	<p>Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Закрепляют в играх навыки метаний.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО.</p> <p>Включают упражнения в метаниях в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>
6	<p>Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1 км, 1,5км. Передвижение на лыжах.</p> <p>Подвижные игры на развитие общей выносливости.</p>	3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега\ передвижения на лыжах по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС).</p> <p>Применяют беговые упражнения \ передвижение на лыжах для</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>

			<p>развития общей выносливости.</p> <p>Закрепляют в играх навыки длительного бега.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО.</p> <p>Включают упражнения в беге\ передвижении на лыжах в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	3	<p>Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применяют упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков толчком одной и обеих ног.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО.</p> <p>Включают упражнения в прыжках в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>
8	Челночный бег 3*10 м.	3	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений.</p> <p>Применяют упражнения для развития координационных и скоростных способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>

			<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО.</p> <p>Включают упражнения в беге с изменением направления в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>	
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Приложение 2.	2	<p>Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений в подтягивании, осваивают выполнение подтягиваний различными способами.</p>	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	3	<p>Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p>	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	<p>Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p>	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	<p>Применяют упражнения для развития силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО.</p> <p>Включают упражнения на силу рук и пресса в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.	2	<p>Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности.</p> <p>Описывают технику выполнения упражнений на гибкость, осваивают выполнение различными способами.</p> <p>Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника и основных суставов организма, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и</p>	ВФСК ГТО <a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>

			<p>подвижных игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО.</p> <p>Включают упражнения на гибкость в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.</p>	
<b>Раздел 3 . Мероприятия соревновательной направленности</b>				
4ч.				
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	<p>Усваивают правила соревнований в беге, метаниях, прыжках.</p> <p>Закрепляют технику выполнения основных упражнений комплекса ГТО в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в ходе соревновательной деятельности.</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	<p>Выполняют тестовые испытания ГТО. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с требованиями испытаний ГТО.</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	<p>Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в условиях соревновательной деятельности.</p> <p>Используют изученные подвижные игры для активного отдыха.</p>	<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>
17	«Мы готовы к ГТО!»	1		<p>ВФСК ГТО</p> <p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a></p>
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>		

## Поурочное планирование







### «ГТО: первые шаги»

Дата		№	Тема занятий	Кол-во часов	Содержание	место проведения
план	факт					
		1	Вводный инструктаж. Т.Б.. Теоретические знания по ГТО. Подвижные игры.	1	Ознакомление с комплексом ВФСК «ГТО», нормативами согласно возрастным категорий, планом мероприятий.	спортзал
		2	Основы организации самостоятельных занятий. Подвижные игры.	1	Режим и структура самостоятельного занятия ФУ. ОРУ. П/и	спортзал
		3	Беговые тесты. Подвижные игры.	1	Бег на короткую дистанцию 30 м.П/и	спортплощадка
		4	Беговые тесты. Подвижные игры.	1	Бег на короткую дистанцию 60 м.	спортплощадка
		5	Метания вдаль. Подвижные игры	1	ОРУ, техника метание «Из-за плеча». Тест.	спортплощадка
		6	«Сильные, смелые ловкие умелые!»	1	Пробное тестирование ГТО (Бег и метания) в виде мини-соревнования	спортплощадка
		7 8 9 10	Силовые тесты. Подвижные игры.	4	Развитие силовых качеств. Тесты в подтягивания на высокой/низкой перекладине. П/и.	спортзал
		11 12	Силовой тест.Подвижные игры.	2	Поднимание туловища из положения лежа.П/и.	спортзал
		13 14	Тест на гибкость Подвижные игры.	2	ОРУ на развитие гибкости. П/и	спортзал
		15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.Подвижные игры.	1	Развитие силы плечевого пояса.П/и.	спортивный стадион
		16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	Пробное тестирование ГТО (сила, гибкость ) в виде мини-соревнований	спортзал
		17	Смешанное передвижение на 1 км, 1,5 км.	1	Развитие выносливости. Пробный тест.	спортплощадка
		18	Смешанное передвижение на 1 км, 1,5 км.	1	Развитие выносливости. П/и	спортплощадка

		19 20 21	Челночный бег 3x10м. Подвижные игры и эстафеты	3	Развитие быстроты, ловкости, координации через эстафеты. П/и	спортзал
		22	«От игры к спорту»	1	Соревнования по подвижным играм на знание правил игр.	спортзал
		23	Метание в цель Подвижные игры.	1	Тесты на гибкость и метание (в цель, на дальность). Дети пересдают тесты на улучшение результата.	спортзал
		24 25	Силовые тесты в подтягивании на низкой и перекладине(мал., дев.) Подвижные игры.	2	Развитие силовых качеств. Тесты в подтягивания на высокой/низкой перекладине. П\и	спортзал
		26 27 28	Тест «Прыжок в длину с места». Подвижные игры	3	Развитие скоростно – силовых качеств.	спортзал
		29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижные игры.	1	ОРУ на развитие силы рук. П\и	спортзал
		30	Смешанное передвижение на 1 км, 1,5 км.	1	Развитие выносливости. Тест.	спортплощадка\ спортзал
		31 32	Метание в цель Подвижные игры.	2	развитие скоростно – силовых качеств.	спортплощадка\ спортзал
		33	Метание вдаль	1	развитие скоростно – силовых качеств.	спортплощадка
		34	Спортивное мероприятие «Мы готовы к ГТО!»	1	Соревнования по станциям по тестам ГТО	спортплощадка

**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		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с)	6,2 11,9	6,0 11,5	5,4 10,4	6,4 12,4	6,2 12,0	5,6 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3х10 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.

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

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
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



## ***ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ***

**Сила** характеризуется как умеренными напряжениями в течение длительного времени, так и предельными напряжениями (сокращениями) многих мышечных групп в относительно короткое время. Особенно эффективно сила начинает развиваться в юношеские годы, когда рост тела замедляется. Подвижных игр, содействующих воспитанию силовых качеств, достаточно много. Тренеру важно подобрать игры, оказывающие влияние на те группы мышц, которые без специальных упражнений развиваются слабо.

Гимнасту надо иметь сильные руки, мощный торс, а прыгуну в высоту — сильные ноги. И если игра «Перетягивание в парах» одинаково подойдет для тренировки в любом виде спорта, то игра «Скакуны» по духу ближе легкоатлетам, чем гимнастам, а эстафета «Соревнование тачек» и игра «Зайцы и моржи» больше подходят гимнастам, чем бегунам.

В играх на развитие силы занимающиеся преодолевают либо собственный вес, либо сопротивление соперника, а иногда содержание игр составляют действия с отягощениями.

Многие из этих игр можно проводить в виде тестов, которые характеризуют происшедшие сдвиги в силовой подготовке, то есть использовать их как контрольные упражнения (эстафеты с подтягиванием, отжиманием, метанием набивного мяча). Эмоциональная окраска подобных испытаний заставляет участников игры проявлять максимальные усилия для достижения как личной, так и командной победы.

Если изометрические упражнения при многократном и систематическом повторении могут вызвать у подростка дефекты осанки (в связи с пластичностью опорно-двигательного аппарата), то применение противодействий в играх (в виду комплексного их воздействия) не грозит такими последствиями. Наоборот, игры часто оказывают корректирующее влияние, например, «Зайцы и моржи» и «Соревнование тачек».

При подборе игр, выработке установок на игру важно (особенно в детском и юношеском возрасте) больше использовать упражнения, направленные на увеличение силы сгибателей и разгибателей левых конечностей, которые, как правило, уступают в силе правым. Например, в играх с прыжками надо акцентировать внимание на правой ноге, а в играх с перетягиваниями — на левой руке.

Последнее замечание связано с рекомендацией в отношении дыхания, которое в играх с силовым напряжением нередко задерживается. Надо рекомендовать участникам таких игр дышать по возможности глубоко и ритмично.

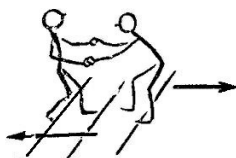


Рис. 1

**1. Перетягивание в парах (рис. 1).** На площадке прочерчивают три параллельные линии на расстоянии 3 м одна от другой. Игроки становятся шеренгами за дальними линиями, распределившись (согласно «весовым категориям») парами. По

сигналу «Сойдись!» пары подходят к средней линии и берутся (кистью за запястье) за руки. По сигналу «Тяни!» каждый старается утащить своего соперника за линию своего «дома». Проигравший становится «пленным». После окончания перетягиваний подсчитывают пленных и отпускают их в свои команды.

Игру можно повторить, разрешая тем, кто сумел перетянуть своего партнера, снова выходить в зону борьбы и помогать своему товарищу. В любом варианте правилами запрещается вырывать (отпускать) руки соперника. Нарушивший правила становится пленным.

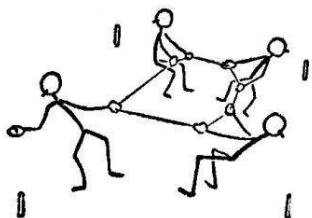


Рис. 2

**2. «Подвижный ринг» (рис. 2).** Толстую веревку или канат (длиною 3—5 м) связывают свободными концами и кладут в середине площадки. Игроки условно распределяются по «весовым категориям» на четверки. Первая четверка подходит к канату с разных сторон и, взявшись двумя руками, поднимает и натягивает его (как бы образуя ринг). За спиной игроков в 3 шагах от них ставят по одной булаве (кегле, городку, теннисному мячу). По сигналу «Тяни!» каждый игрок старается первым дотянуться до предмета и взять его. Тот, кому это удастся, побеждает. Оставшаяся тройка игроков снова берет в центре площадки канат и тянет в свою сторону. Победитель занимает 2-е место. Таким же образом разыгрывается и 3-е место: игроки тянут в разные стороны. Булавы каждый раз переставляются в определенное положение, для чего заранее можно сделать на площадке метки. Затем соревнуется вторая четверка, после нее — третья и т. д. В финале встречаются победители, а в утешительных поединках — остальные участники игры.

**3. «Борьба всадников».** В каждой из двух команд игроки распределяются по парам. «Всадники» садятся на плечи «коням», и команды выстраиваются около средней линии. По сигналу руководителя начинается борьба всадников. Каждый старается поудобнее схватить своего соперника и стащить с коня, оставаясь при этом в «седле». Кони участия в борьбе не принимают, они стараются лишь крепче держаться на ногах. Если оба всадника «выбиты» из седла, поражение засчитывается тому, кто коснулся пола первым. Затем игроки меняются ролями и игра проводится еще раз.

**4. «Скачки».** Команды также делятся на «всадников» и «коней», после чего выстраиваются перед линией старта в две колонны. По сигналу пары устремляются вперед и, забежав за линию в 10—15 м от старта, меняются ролями, и кони с всадниками возвращаются обратно. Следующая пара выбегает вперед лишь после того, как вернувшиеся игроки пересекли линию старта. Побеждает команда, первой закончившая эстафету. В случае падения всадника он должен вновь сесть на коня и продолжать движение.

**5. «Вытолкни из круга».** В круг диаметром 2 м входят два игрока, каждый из которых представляет свою команду. Соревнующиеся берутся руками за гимнастическую палку (правая рука у каждого снаружи). По сигналу они начинают борьбу, стараясь с помощью

палки (отпускать и выворачивать которую нельзя) вытолкнуть соперника за пределы круга. Игрок, переступивший линию, выходит из игры и уступает победное очко сопернику. Затем соревнуются другие представители команд. Итог игры подводится по набранным очкам.

Вариант этой игры «Бой петухов» проводится по тем же правилам. Однако водящие, прыгая на одной ноге и заложив руки за спину, стараются вытолкнуть плечом друг друга за пределы круга.

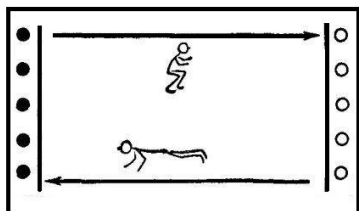


Рис. 3

**6. «Зайцы и моржи»** (рис. 3). На противоположных сторонах площадки за линиями «дома» располагаются шеренгами лицом друг к другу две команды. Игроки приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, выпрыгивая из приседа (словно «зайцы»), продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Команда, игроки которой первыми соберутся в новом «доме» (закончив прыжки), побеждает. Обрато игроки передвигаются в упоре лежа, перебирая руками (как «моржи»). Игру можно проводить и как линейную эстафету.

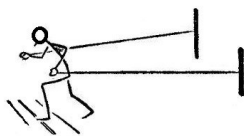


Рис. 4

**7. «Соревнование тачек»** (рис. 4). Игроки команд, распределившись по парам, встают за линией старта. Один игрок принимает положение лежа в упоре и разводит ноги на ширину плеч. Партнер держит его за ноги. По сигналу руководителя игроки каждой команды катят «тачки» вперед: те, кто находятся в упоре лежа, перебирают руками. Когда «водитель» тачки пересечет линию финиша (в 10—15 м), игроки меняются ролями и возвращаются обратно. Следующая пара выходит вперед, как только игрок с «тачкой» пересечет линию старта.

**8. «Переправа».** Для игры нужны 2 гимнастические скамейки, по 1 на команду. Три-четыре игрока садятся верхом на скамейку, держась руками за ее края. Остальные по сигналу руководителя должны поднять скамейку, а затем, держа в руках (или поставив на плечо), перенести сидящих игроков на другую сторону площадки (за черту). Во время обратной «переправы» на скамейку садится новая тройка игроков. Если играющих в командах немного, а скамейка тяжелая, можно уменьшить число «пассажиров» или переносить скамейку без седоков. В любом варианте выигрывает команда, раньше выполнившая задание.

**9. «Кто сильнее»** (рис. 5). Два резиновых бинта, сложенных вдвое или втрое, укрепляют к

гимнастической стенке или столбу. Оба конца эластичных бинтов должны быть свободны. На полу (земле) делается ряд отметок (линий) с цифрами. Чем дальше от

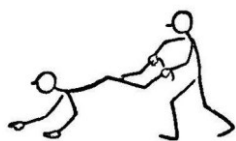


Рис. 5

гимнастической стенки находится линия, тем больше цифра. Например, 2 м — 6 очков, 2 м 10 см — 7 очков, 2 м 20 см — 8 очков и т. д.

Команды выстраиваются двумя колоннами перед своим «контрольным пунктом». По сигналу первые игроки бегут к стенке и, взяв в каждую руку конец бинта, отходят от стенки, стараясь натянуть бинт и наступить ногой на возможно дальнюю отметку. Это удается тому, у кого более сильная мускулатура плеч и рук. Судья записывает цифру и громко ее объявляет. После этого игрок делает два шага назад, отпускает бинты и бежит к своей команде, касаясь рукой следующего игрока. Тот повторяет упражнение. Когда все участники побывают на контрольном пункте, объявляется сумма очков, набранная каждой командой. За быстрое окончание эстафеты прибавляется 4 очка.

Перед игрой определяют, каким способом натягивать эластичный бинт (его можно заменить другим амортизатором, шнуром, эспандером). За ручку эспандера можно брать одной или двумя руками, тянуть его, удерживая руки у плеч, сзади, наверху. Все игроки должны выполнять упражнение одинаково. При повторении игры команды меняются контрольными пунктами.