

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Нижегородской области
Департамент образования администрации города Дзержинска
МБОУ «Средняя школа №37»
(МБОУ СШ №37)

Утверждена
приказом директора
от 29.08.2025 №428-п

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Навстречу ГТО»
1-4е классы**
Срок реализации – 1 год

Программа «Навстречу ГТО» является частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Средняя школа №37». Реализует спортивно-оздоровительное направление развития личности. Занятия проходят в форме тренировок в спортивном зале или на школьном корте. Программа «Навстречу ГТО» нацелена на анализ и оценку степени физической подготовленности детей, формулирование задач подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, с учетом особенностей каждого из детей, на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов физкультурно-спортивной работы в условиях общеобразовательной организации.

Формы обучения:

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при работе с обучающимися имеющими определенные отставания в физической или технической подготовленности.

Основной формой занятий является учебное занятие (тренировочное или теоретическое).

Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня продолжительностью 45 минут.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО».

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы;

- представлять занятия по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по выполнению нормативов ВФСК ГТО;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Навстречу ГТО» обучающийся

научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре, правилам безопасности;

- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;

- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы на определенный знак.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, челночным бегом, специальные беговые упражнения;

- выполнять прыжки с места, с разбега, прыжковые упражнения;

- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;

- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, подтягивание и отжимание;

- выполнять упражнения на укрепление основных групп мышц;

- выполнять передвижения на лыжах различными ходами;

- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО»

Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
	Всего	Теория	Практика	
Раздел I. Легкая атлетика - правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики); - спринтерский бег; - бег на выносливость; - беговые и прыжковые упражнения; - метание малого мяча; - веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.	9	1	8	Выполнение нормативов ГТО: - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Школьный спортивный праздник «День бега».
Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр - правила техники безопасности на занятиях по ОФП; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП); - акробатические и гимнастические упражнения; - упражнения для укрепления мышц рук и ног; - упражнения для укрепления мышц туловища; - подвижные игры и игровые задания.	8	В процессе практических занятий	8	Выполнение нормативов ГТО: - челночный бег 3х10 м; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Школьный спортивный праздник «Чемпионат по малым формам физической культуры».
Раздел III. Лыжная подготовка - правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка); - обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов; - подъемы и спуски на лыжах с небольшого склона; - передвижение на лыжах с различной скоростью на различных дистанциях; - подвижные игры и эстафеты на	6	В процессе практических занятий	6	Выполнение норматива ГТО: - бег на лыжах на 1 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Школьный спортивный праздник «День лыжника».

лыжах.				
<u>Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр</u> - правила техники безопасности на занятиях по ОФП; - организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП); - акробатические и гимнастические упражнения; - упражнения для укрепления мышц рук и ног; - упражнения для укрепления мышц туловища; - подвижные игры и игровые задания.	6	В процессе практических занятий	6	Выполнение нормативов ГТО: - челночный бег 3x10 м; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Школьный спортивный праздник «Чемпионат по малым формам физической культуры».
<u>Раздел I. Легкая атлетика</u> - правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; - организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики); - спринтерский бег; - бег на выносливость; - беговые и прыжковые упражнения; - метание малого мяча; - веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.	6	В процессе практических занятий	6	Выполнение нормативов ВФСК ГТО: - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Эстафетный пробег в п.Кудьма.
Итого:	35	1	34	

Содержание учебного плана

Раздел I. Легкая атлетика (15 часов).

Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики).

Техника спринтерского бега. Имитация движений рук при беге, рук и ног (на месте) 5-10 с. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м.

Техника и тактика бега на выносливость. Чередование бега и ходьбы на отрезках 50-100 м. Повторный и переменный бег на отрезках 50-200 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 100-400 м. Равномерный бег на дистанции от 300 м.

Специальные беговые упражнения (на отрезках 20-40 м): бег с высоким подниманием бедра, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, бег с захлестом голени, пружинистый бег, бег спиной вперед, бег на прямых ногах, семенящий бег, бег по меткам, бег скрестным шагом.

Специальные прыжковые упражнения (на расстоянии 10-40 м): выпрыгивание с пятки, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, прыжки с ноги на ногу (многоскоки), выпрыгивание через 1-3 беговых шага, скачки на одной ноге (левой, правой), скачки со сменой толчковой ноги, выпрыгивание из приседа (полуприседа), прыжки с подтягиванием колен к груди.

Техника метания малого мяча. Метание малого мяча (мешка с песком) с места, с укороченного разбега в сетку (вес 50-150 г). Метание набивного мяча (1-3 кг) снизу вперед, от груди, одной рукой от плеча, из-за головы.

Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробы», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до конуса 10-15 м), прыжковая эстафета, эстафеты по кругу на дистанциях 30-100 м.

Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (14 часов)

Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП).

Акробатические и гимнастические упражнения. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, скамейке, по канату. Упражнения на равновесие. Выполнение положений «упор присев», «упор лежа», «группировка», «березка», перекаты вперед и назад в группировке, гимнастический «Мост» из положения лежа, висы.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц рук и ног.

Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

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. Подвижная игра «Вперед на руках».

Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, прыжок в длину с места; запрыгивание на возвышенность, специальные прыжковые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц туловища.

Поднимание туловища из положения лежа на спине из различных И.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на спине из различных исходных положений.

Поднимание туловища из положения лежа на животе из различных И.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на животе из различных исходных положений.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Выполнение наклонов вперед из различных исходных положений.

Упражнения с гимнастическими предметами: скакалки, фитбол-мячи, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки.

Игровые задания с элементами спортивных игр: пионербол, футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр (футбол, пионербол, баскетбол).

Раздел III. Лыжная подготовка (6 часов).

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка).

Обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты на месте и в движении. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, подъемы, спуски и торможения на лыжах.

Передвижение на лыжах с равномерной, переменной и максимальной скоростью на дистанциях от 100 до 500 м с чередованием шагов и ходов.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах: «Гонка с преследованием», «Гонка по кругу», «Гонка с выбыванием», «Лучший стартер», «Старт с преследованием», «Кто быстрее», «Лыжные эстафеты».

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программы «Навстречу ГТО» дополняет календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов.

**Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Навстречу ГТО»**

№ п/п	Месяц	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол- во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел I. Легкая атлетика - 9 часов							
1.	сентябрь		Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики)	1	Теоретическое занятие	Спортзал	Проверка теоретических знаний
2.	сентябрь		Бег на выносливость, переменный бег на отрезках до 100 м, метания малого мяча	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	Выполнение нормативов ГТО: - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Участие в школьном спортивном празднике «День бега».
3.	сентябрь		Беговые и прыжковые упражнения, бег на короткие дистанции	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
4.	сентябрь		Повторный бег на дистанции 30-50 м. Эстафетный бег.	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
5.	октябрь		Специальные беговые упражнения, бег с высокого старта, подвижная игра «Вызов номеров»	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
6.	октябрь		Переменный бег на дистанции до 200 м. Метание набивного мяча, подвижная игра «Встречная эстафета»	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
7.	октябрь		Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта. Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
8.	октябрь		Равномерный бег, специальные беговые упражнения. Преодоление учебной дистанции 500-1000 м (бег или смешанное передвижение)	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
9.	октябрь		Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в спринтерском беге (дистанция 30-60 м)	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	
Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр - 8 часов							
10.	ноябрь		Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП). Подв. игра «Салки с мячом»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Выполнение нормативов ГТО: - челн. бег 3x10 м; - подтягивание на высокой перекладине; - подтягивание на
11.	ноябрь		Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Подтягивание на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук. Подв. игра «Слалом с мячом»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

12.	ноябрь		Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Подвижная игра «Мяч капитану»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.
13.	декабрь		Упражнения для укрепления мышц туловища (пресс, спина). Подв. игра «Футбольная эстафета»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
14.	декабрь		Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения со скакалкой. Подвижная игра «Мяч через сетку».	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
15.	декабрь		Выполнение упоров, группировок, перекатов. Соревнование в подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лежа	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
16.	декабрь		Упражнения на гибкость и подвижность в суставах (махи, наклоны). Упражнения с фитнес мячом. Подвижная игра «Мини-футбол».	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
17.	декабрь		Выполнение седов и перекатов. Соревнование в прыжках в длину с места и наклоне вперед.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел III. Лыжная подготовка - 6 часов

18.	январь		Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка). Передвижения в колонне с лыжами.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Проверка теоретических знаний
19.	январь		Передвижения в колонне с лыжами, передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты на месте и в движении	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Выполнение норматива ГТО: - бег на лыжах на 1 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.
20.	февраль		Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты на месте и в движении, подъем ступающим и скользящим шагом.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
21.	февраль		Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Подвижная игра «Гонка по кругу»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
22.	февраль		Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Повороты в движении. Подвижная игра «Гонка с выбыванием»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Участие в школьном спортивном празднике «День лыжника».
23.	февраль		Преодоление учебной дистанции 500-1000 м с соревновательной скоростью.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	

Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (продолжение) - 6 часов							
24.	март		Повторный инструктаж по т/б на занятиях по ОФП. Выполнение седов, упоров и перекатов. Подв. игра «Мяч капитану»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Выполнение нормативов ГТО: - чел. бег 3x10 м; - подтягивание на высокой перекладине; - подтягивание на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель
25.	март		Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Соревнования в челночном беге 3x10 м и прыжке в длину с места.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
26.	март		Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, запрыгивание на возвышенность. Метание мяча в цель.	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
27.	март		Выполнение упоров, группировок и перекатов. Соревнование в поднимании туловища из положения лежа и наклон туловища вперед	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
28.	апрель		Выполнение висов. Упражнения на гимнастической стенке. Подвижная игра «Пионербол»	1	Тренировочное занятие	Спортзал	
29.	апрель		Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Соревнование в метании мяча в цель и в подтягивании или сгибании разгибании рук в упоре лежа	1	Тренировочное занятие	Спортзал	Участие в школьном спортивном празднике «Чемпионат по малым формам физической культуры».
Раздел I. Легкая атлетика (продолжение) - 6 часов							
30.	апрель		Повторный инструктаж по т/б на занятиях по легкой атлетике. Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения.	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	Выполнение нормативов ГТО: - бег 30, 60 м;
31.	апрель		Спринтерский бег с высокого старта, стартовый разбег. Специальные прыжковые упражнения.	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	- бег 1000 м; - прыжок в длину;
32.	май		Специальные бег. упражнения. Бег с выс. старта и с хода. Подвижная игра «Прыжковая эстафета»	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	- смешанное передвижение 1000 м;
33.	май		Равномерный бег, специальные беговые и прыжковые упражнения. Соревнования в спринтерском беге (дистанция 50-60 м)	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	- метание мяча на дальность;
34.	май		Равномерный бег, специальные беговые упражнения. Преодоление учебной дистанции 800-1200 м (бег или смешанное передвижение)	1	Тренировочное занятие	Школьный стадион	- кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО.

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация обучающихся, занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО», проводится в виде выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы.

Таблица 2

Обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков
(для обучающихся 1-2 классов)

Наименование физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков	Испытания (тесты)
Скоростные возможности (быстрота)	Бег на 30 м (с) Бег на 60 м (с)
Сила	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)
Выносливость	Бег на 1000 м (мин, с) Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)
Скоростно-силовые возможности	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Прыжок в длину с разбега (см) Метание мяча весом 150 г (м) Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)
Координационные способности (ловкость)	Челночный бег 3 х 10 м (с) Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)
Прикладные навыки	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) Плавание на 25 м (мин, с) Плавание на 50 м (мин, с)

Текущий и промежуточный контроль проводится в соревновательной форме в процессе учебно-тренировочных занятий, а также в ходе участия в школьных спортивных праздниках «День бега», «День лыжника», «Чемпионат по малым формам физической культуры» (сценарии и программы праздников представлены в приложении). Итоговый контроль обучающихся проводится в процессе выполнения испытаний (тестов) ВФСК ГТО на базе муниципального центра тестирования (или его отделения).

В соответствии с приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы» для обучающихся 1-4 классов определены обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору по определению уровня развития физических качеств, двигательных способностей, прикладных навыков (таблица 2).

Нормативами для оценки уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» являются выполнение обучающимися на определенный знак испытаний (тестов) государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», утвержденных приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542, для соответствующей возрастной группы населения.

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

(Утверждены приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542)

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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый	Серебряный	Золотой	Бронзовый	Серебряный	Золотой

		знак	знак	знак	знак	знак	знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3 x 10 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 лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
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 лежа 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 пересеченной 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

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	6	6	7	6	6	7

Необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных или координационных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных

способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185

**ГОСУДАРСТВЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ
ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К
ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)**

(Утверждены приказом Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542)

П. ВТОРАЯ СТУПЕНЬ

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

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 лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

Испытания (тесты) по выбору

Тестирование (TESTING) по Всемирному стандарту							
Номер	Вид испытания	Минимальный результат	Средний результат	Максимальный результат	Минимальный результат	Средний результат	Максимальный результат
5.	Челночный бег 3 x 10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лежа 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 пересеченной 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

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Примечание:

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
Вид знака отличия	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК ГТО	7	7	8	7	7	8

скоростных способностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития координационных и (или) скоростно-силовых способностей, уровня овладения прикладными навыками.

2. Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Минимальный временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	70
2.	Учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	В процессе учебного дня (физкультминутки, динамические паузы, активные перемены, игровая и соревновательная деятельность)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжным гонкам, спортивной гимнастике, в группах общей физической подготовки. Участие в спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности	185

В период каникул ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации программы

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Навстречу ГТО» проводятся в спортивном зале и школьном стадионе. Для проведения занятий по программе необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Беговая дорожка	1 шт.
2.	Ворота футбольные	2 шт.
3.	Сетка волейбольная	1 шт.
4.	Щит баскетбольный с кольцом	2 шт.

5.	Мяч футбольный	6 шт.
6.	Мяч волейбольный	6 шт.
7.	Мяч баскетбольный	10 шт.
8.	Мяч теннисный	6 шт.
9.	Мяч малый (150 г)	6 шт.
10.	Фитнес мяч	6 шт.
11.	Палочка эстафетная	4 шт.
12.	Барьер легкоатлетический	5 шт.
13.	Свисток	1 шт.
14.	Флажок стартера	1 шт.
15.	Рулетка 10 м	1 шт.
16.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
17.	Стенка гимнастическая	8 шт.
18.	Гимнастический мат	8 шт.
19.	Перекладина навесная	2 шт.
20.	Обруч	10 шт.
21.	Фитнес коврик	10 шт.
22.	Скалка	16 шт.
23.	Мяч набивной 1 кг	5 шт.
24.	Мяч набивной 2 кг	5 шт.
25.	Мяч набивной 3 кг	5 шт.
26.	Экспандер лыжника	10 шт.
27.	Конусы	20 шт.
28.	Номер нагрудный	20 шт.
29.	Комплекты лыж с ботиками и палками	40 комплектов
30.	Компьютер	1
31.	Видео проектор	1

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. от 29.12.2017).
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ (в ред. от 05.12.2017).
4. Приказ Минобрнауки от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
5. Приказ Минобрнауки от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Приказ Минспорта России от 19 июня 2017 г. № 542 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы».

7. Методические рекомендации Минспорта России от 31 марта 2017 года «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

Основная литература:

1. Кузнецов В. С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016. – 128 с.

2. Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник для 1 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016. - 112 с.

3. Матвеев А. П. Физическая культура. Учебник для 2 класса общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2016. - 128 с.

Дополнительная литература

1. Детская легкая атлетика. Программа международной ассоциации легкоатлетических федераций. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

2. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 93 с.

3. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: учебное пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2012. - 77 с.

4. Колодницкий, В. А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011. – 95 с.

5. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: учебное пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2013. - 112 с.

6. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2008.

7. Матвеев, А. П. Физическая культура. Рабочие программы. 1-4 классы.: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П. Матвеев. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

8. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ и рабочих программ курсов внеурочной деятельности /Буйлова Л.Н., Павлов А.В., Филатова М.Н. – Москва, ГАОУ ВО МИОО, 2016. – 25 с.

9. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт.-сост. А.Н. Каинов. - изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2014. - 167 с.

10. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб. пособие для студентов высш. учебн. Заведений / Э. Я. Степаненкова. - 3-е изд. - М. : Издательский центр «Академия», 2007. - 368 с.

11. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник для студ. высш. проф. образования / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 11-е изд. пер. – М.: Изд.центр «Академия», 2013. – 480 с.

12. Чичикин, В.Т. Физическая культура в 1-4 классах общеобразовательных учреждений: методическое пособие / В.Т. Чичикин, В.П. Игнатьев – Н.Новгород: НГЦ, 2006. – 163 с.

1. minsport.gov.ru - официальный сайт Министерства спорта РФ
2. fcmoofw.ru - официальный сайт ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».
3. gto.ru - официальный сайт федерального оператора ВФСК ГТО.
4. minobr.government-nnov.ru - официальный сайт Министерства образования, науки и молодежной политики Нижегородской области.
5. niro.nnov.ru - официальный сайт ГБОУ ДПО «Нижегородский институт развития образования».
6. olimpiec-nn.ru - официальный сайт ГБУ ДО «Детско-юношеский центр Нижегородской области «Олимпиец».
7. schoolpress.ru - официальный сайт журнала «Физическая культура в школе»

Приложение 1

Последовательность тестирования по выполнению испытаний (тестов) ВФСК ГТО

(Методические рекомендации Минспорта России от 31 марта 2017 г. «Методические рекомендации по организации и выполнению испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»)

Для того чтобы участники могли полностью реализовать свои способности, необходимо выбрать целесообразную последовательность проведения тестирования. Она заключается в необходимости начать тестирование с наименее энергозатратных видов испытаний (тестов) и предоставлении участникам достаточного периода отдыха между выполнением нормативов. Кроме того, организаторы соревнований перед тестированием должны провести общую разминку участников.

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков, осуществляется в следующей последовательности испытаний (тестов) для оценки:

- гибкости;
- координационных способностей;
- силы;
- скоростных возможностей;
- скоростно-силовых возможностей;
- прикладных навыков;
- выносливости.

Соблюдение участниками последовательности выполнения тестирования, техники выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса фиксируется спортивным судьей.

Перед тестированием участники выполняют индивидуальную или общую разминку под руководством инструктора, педагога (тренера-преподавателя) или самостоятельно. Одежда и обувь участников - спортивная.

Во время проведения тестирования обеспечивается соблюдение правил техники безопасности, направленных на сохранение здоровья участников.

Приказом Минспорта России от 28.01.2016 № 54 установлен отчетный период тестирования: с 1 июля текущего года по 30 июня последующего года для участников I-VI ступеней.

