**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Министерство образования и науки Российской Федерации**
**Министерство образования и науки Республики Башкортостан**
**МАОУ Школа №37 имени Героя Советского Союза Недошивина Вениамина Георгиевича**
**городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

**Рассмотрена**
Руководитель ШМО
_____/Халиуллина Д.Г./
Протокол № 1
«30» августа 2023г.

**Согласовано**
Заместитель директора по УВР
_____/Габитова З.Ф./
«31» августа 2023г.

**Утверждаю**
Директор МАОУ Школа № 37
_____/Андреева Т.А./
Приказ № 145
«31» августа 2023г.

# Рабочая программа по внеурочной деятельности «Игровое ГТО»

уровень реализации программы: основное общее образование
срок реализации программы: 4 года (2023-2027 учебный год)
для обучающихся 7 – 9 классов

составители: Воронцов Валерий Михайлович
Хазеев Ратмир Раушанович
Герасименко Никита Сергеевич
Халиуллина Дамира Галимовна

**Уфа 2023**

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

*Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность;
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптация;
- Учет региональных и национальных особенностей.

***Личностные результаты*** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

***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.

## 2. Содержание курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для 7-9 классов с указанием форм организации и видов деятельности

| № п/п | Наименование разделов, блоков, тем | Количество часов | Вид деятельности |
|---|---|---|---|
| | | Всего | |
| **1** | **Основы знаний.** | 3 | ***Коммуникативные:*** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи; ***Познавательные:*** читать простое схематическое изображениеупражнения и различать условные обозначения; ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основекритериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств |
| **2** | **Двигательные умения и навыки.Развитие двигательных способностей.** | 28 | **Коммуникативные:** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;**Регулятивные:** формировать постановку учебной задачи; **Познавательные:** читать простое схематическое изображение упражнения и различать условные обозначения; **Личностные:** формировать способность к самооценке на основекритериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **3** | **Спортивные мероприятия** | 3 | ***Коммуникативные:*** обмениваться знаниями между одноклассниками для принятия эффективных совместных решений;***Регулятивные:*** формировать постановку учебной задачи; ***Познавательные:*** читать простое схематическое изображениеупражнения и различать условные обозначения; ***Личностные:*** формировать способность к самооценке на основекритериев успешности учебной и физкультурной деятельности посредством определения уровня развития физических качеств |
| | **Всего часов** | **34** | |

## 7 класс

| № | Тема урока | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | По плану | Контрольная работа | Практическая работа | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Основы знаний (3 ч.) | | | | | | |
| 1. | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 01.09-02.09 | | | Российская электроннаяшкола https://resh.edu.ru/ |
| 2. | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 05.09-09.09 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 12.09-16.09 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| **Двигательные умения и навыки.Развитие двигательных способностей (28 ч)** | | | | | | |
| 4. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 19.09-23.09 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | 26.09-30.09 | 1 | | Российская электроннаяшкола |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 | 03.10-07.10 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | 10.10-14.10 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | 17.10-21.10 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | 24.10-28.10 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 | 07.11-11.11 | | | Российская |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 14.11-18.11 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 21.11-25.11 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 28.11-02.12 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 05.12-09.12 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 12.12-16.12 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 16. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 19.12-<br>23.12 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 26.12-<br>29.12 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 11.01-<br>13.01 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.<br>ru/ |
| 19. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 15.01 –<br>19.01 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 22.01 – 26.01 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 29.01 – 2.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 5.02 – 9.02 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 12.02 – 16.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 19.02 – 22.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | 26.02 – 1.03 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | 4.03 – 7.03 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 11.03 – 15.03 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 18.03 – 22.03 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 1.04 – 5.04 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 8.04 – 12.04 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| **31** | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | | 15.04 – 19.04 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| **Спортивные мероприятия (3 ч)** | | | | | | |
| 32. | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 22.04 – 26.04 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 29.04-3.05 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 | 06.05-10.05 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

**8 класс**

| № | Тема урока | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | По плану | Контрольная работа | Практическая работа | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Основы знаний (3 ч.) | | | | | | |
| 1. | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 01.09-02.09 | | | Российская электроннаяшкола https://resh.edu.ru/ |
| 2. | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 05.09-09.09 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 12.09-16.09 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| **Двигательные умения и навыки.Развитие двигательных способностей (28 ч)** | | | | | | |
| 4. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 19.09-23.09 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | 26.09-30.09 | 1 | | Российская электроннаяшкола |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | 03.10-07.10 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | 10.10-14.10 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 | 17.10-21.10 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | 24.10-28.10 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | 07.11-11.11 | | | Российская |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 14.11-18.11 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 21.11-25.11 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 28.11-02.12 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 05.12-09.12 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 12.12-16.12 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 16. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 19.12-<br>23.12 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 26.12-<br>29.12 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 11.01-<br>13.01 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.<br>ru/ |
| 19. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 15.01 –<br>19.01 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 22.01 – 26.01 | | | Российская электронная школа https://resh.edu. ru/ |
| 21. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 29.01 – 2.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu. ru/ |
| 22. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 5.02 – 9.02 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 12.02 – 16.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 19.02 – 22.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | 26.02 – 1.03 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | 4.03 – 7.03 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 11.03 – 15.03 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 18.03 – 22.03 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 1.04 – 5.04 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 30. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 8.04 – 12.04 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| **31.** | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | | 15.04 – 19.04 | | | |
| **Спортивные мероприятия (3 ч)** | | | | | | |
| 32. | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 22.04 – 26.04 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 29.04-3.05 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 6.05-10.05 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

9 класс

| № | Тема урока | Количествочасов | По плану | Контрольная работа | Практическая работа | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Основы знаний (3 ч.) | | | | | | |
| 1. | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 01.09-02.09 | | | Российская электроннаяшкола https://resh.edu.ru/ |
| 2. | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 | 05.09-09.09 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 3. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м, 100м. | 1 | 12.09-16.09 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| **Двигательные умения и навыки.Развитие двигательных способностей (28 ч)** | | | | | | |
| 4. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м, 100м. | 1 | 19.09-23.09 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | 26.09-30.09 | 1 | | Российская электроннаяшкола |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 | 03.10-07.10 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 и 5 км | 1 | 10.10-14.10 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 и 5 км | 1 | 17.10-21.10 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | 24.10-28.10 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 | 07.11-11.11 | | | Российская |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 14.11-18.11 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 21.11-25.11 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 13. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 28.11-02.12 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 05.12-09.12 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 12.12-16.12 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 16. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 19.12-<br>23.12 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 26.12-<br>29.12 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 11.01-<br>13.01 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.<br>ru/ |
| 19. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 15.01 –<br>19.01 | | | Российская<br>электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 20. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 22.01 – 26.01 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | 29.01 – 2.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 | 5.02 – 9.02 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 12.02 – 16.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 | 19.02 – 22.02 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | 26.02 – 1.03 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 | 4.03 – 7.03 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 11.03 – 15.03 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 18.03 – 22.03 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 1.04 – 5.04 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 30. | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 | 8.04 – 12.04 | 1 | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| **31.** | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | | 15.04 – 19.04 | | | |
| **Спортивные мероприятия (3 ч)** | | | | | | |
| 32. | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 22.04 – 26.04 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 29.04-3.05 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 1 | 6.05-10.05 | | | Российская электронная школа https://resh.edu.ru/ |

***Приложение***
***Контрольно-измерительные материалы***

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин, с) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | или на 2 км (мин, с) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Подтягивание из висана высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | или сгибание и разгибание рук в упорележа на полу (количество раз) | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | разбега (см) | | | | | | |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 7. | Бег на лыжах на 2 км (мин, с) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 9. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей остол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2. | Бег на 2 км (мин, с) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | или на 3 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 6. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | или на 5 км (мин, с) | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| | или кросс на 3 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9. | Плавание на 50 м (мин, с) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10. | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | локтей о стол или стойку, дистанция –10 м (очки) | | | | | | |
| | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опоройлоктей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию10 км | | | | | |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определениюуровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требования.