

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение "Средняя
общеобразовательная школа №37" г. Перми

УТВЕРЖЕНО
Директор МАОУ "СОШ №37"
г. Перми

_____ Т.А. Мухатаева

Приказ № _____

от " ____ " _____ г.

МОДУЛЬНАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

«БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО»

для 5 класса основного общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составил: Подoley Алексей Иванович
Учитель физической культуры

Пермь 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО»

Обновление содержания общего образования, внедрение новых методов и технологий обучения, в том числе, создание условий для обеспечения высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура», повышения его образовательного, воспитательного и оздоровительного потенциала являются приоритетными направлениями государственной политики в сфере образования.

Учебный предмет «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе популяризацию комплекса ГТО.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Начиная с 2019 года Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вошел в состав Федерального проекта «Спорт – норма жизни!», который, в свою очередь, является частью Нацпроекта «Демография» на период 2019-2030 гг.

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Базовая физическая подготовка к сдаче нормативов ГТО») для 5 класса (далее – Модуль) реализуется в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);
- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287 и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Цель модуля — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- воспитание общей культуры развития личности обучающегося средствами базовой физической подготовки, в том числе, для самореализации и самоопределения;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура»; удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- популяризация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях, привлечение обучающихся в школьные спортивные клубы, секции, к участию в соревнованиях;
- выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Преимущество Модуля состоит в том, что используемые в процессе обучения технологии решают комплекс основных задач физического воспитания:

- создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся;
- являются эффективным средством укрепления здоровья обучающихся и подростков в общеобразовательной организации;
- формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом;
- являются действенным средством подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

МЕСТО УЧЕБНОГО МОДУЛЯ «БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ НОРМ ГТО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В 5 классе на изучение предмета «Физическая культура» отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

Из них на вариативный модуль «Спорт» реализуемый по данной модульной программе по физической культуре "Базовая физическая подготовка к сдаче норм ГТО" отводится 1 час в неделю, суммарно 30 часов.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МОДУЛЯ

Основы знаний

История создания «ГТО». История развития ГТО в СССР и первых соревнований. Ступени современного ГТО. Обязательные испытания III ступени, испытания по выбору. Этапы развития комплекса ГТО. Способы подачи заявки на участие в сдаче нормативов ГТО в Пермском крае.

Физическая подготовка. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты. Требования техники безопасности на занятиях физической культурой.

Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норм ГТО.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Использование листа самоконтроля для оценки подготовленности к сдаче норм ГТО. Составление и ведение дневника физической культуры.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях; подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви; предупреждение травматизма. Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ основного общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287) модуль «Базовая физическая подготовка к сдаче норм ГТО» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Базовая физическая подготовка к сдаче норм ГТО», являются:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности;
- 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;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

Универсальные познавательные действия:

- проводить сравнение соревновательных упражнений различных ступеней ГТО времен СССР и современных, выявлять их общность и различия;
- осмысливать комплекс ГТО как инструмент воспитания здоровой нации, с высоким трудовым потенциалом и обороноспособностью.
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

Универсальные коммуникативные действия:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Универсальные учебные регулятивные действия:

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретается в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий легкой атлетикой, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по различным видам легкой атлетики и в сфере физической культуры и спорта в целом.

К концу обучения в 5 классе обучающийся:

- научится выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- научится составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- знать историю и этапы развития комплекса ГТО, понимать значимость физической подготовленности в современных реалиях;
- научиться подавать заявку для участия в сдаче норм ГТО;
- знать и соблюдать технику выполнения обязательных испытаний и испытаний по выбору III ступени комплекса ГТО;
- готов к сдаче обязательных испытаний III ступени ГТО: бег с высокого старта на дистанции 30,60, 1500 и 2000 м, подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа на полу, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье;
- готов к сдаче испытаний по выбору III ступени ГТО: челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с разбега или с места толчком двумя ногами, метание мяча весом 150 г, поднимание туловища из положения лежа на спине, бег на лыжах на дистанции 2000 м, бег по пересеченной местности на дистанции 3000 м.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 90 от 12.02.2019 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". История создания и ступени современного ГТО.	1	0	0	07.09.2022	Устный опрос
2.	Нормы ГТО для школьников 11-12 лет. Знаки ГТО и условия их получения.	1	0	0	12.09.2022	Устный опрос

3.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норматива ГТО - бег на короткие дистанции (30, 60 м). Совершенствование техники бега с максимальной скоростью	1	0	0	14.09.2022	Устный опрос; педагогическое наблюдение
4.	Учет бега на дистанции 30 м с высокого старта.	1	0.5	0	16.09.2022	Зачет
5.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче нормативов ГТО - метание теннисного мяча в неподвижную вертикальную цель и метание малого мяча на дальность.	1	0	0	26.09.2022	Устный опрос; педагогическое наблюдение
6.	Учет метания малого мяча на дальность с места способом "из-за спины через плечо".	1	0.5	0	28.09.2022	Зачет
7.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норматива ГТО - челночный бег 3x10 м. Совершенствование техники выполнения челночного бега 3x10 м.	1	0	0	28.10.2022	Устный опрос; педагогическое наблюдение
8.	Учет челночного бега 3x10 м.	1	0.5	0	07.11.2022	Зачет

9.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче нормативов ГТО - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине и из виса на высокой перекладине. Совершенствование техники висов, подтягиваний на высокой перекладине (мальчики) и на низкой перекладине (девочки).	1	0	0	30.11.2022	Устный опрос; педагогическое наблюдение
10.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норматива ГТО - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Совершенствование техники выполнения отжиманий от пола.	1	0	0	02.12.2022	Устный опрос; педагогическое наблюдение
11.	Учет подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Учет разгибания и сгибания рук из упора лежа на полу.	1	1	0	05.12.2022	Зачет

12.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норматива ГТО - наклон вперед из положения стоя на скамье. Упражнения на растяжку и развитие гибкости.	1	0	0	19.12.2022	Устный опрос; педагогическое наблюдение
13.	Учет наклона вперед из положения стоя на скамье. Совершенствование техники выполнения моста из положения лежа на полу.	1	0.5	0	21.12.2022	Зачет; педагогическое наблюдение
14.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норматива ГТО - поднимание туловища из положения лежа на спине. Упражнение на развитие силы и выносливости.	1	0	0	23.12.2022	Устный опрос; педагогическое наблюдение
15.	Учет поднимания туловища из положения лежа на полу (за 1 мин). Совершенствование техники лазания по канату.	1	0.5	0	26.12.2022	Зачет; педагогическое наблюдение
16.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норматива ГТО - бег на лыжах. Передвижение на лыжах по учебной дистанции 1 км.	1	0	0	18.01.2023	Устный опрос; педагогическое наблюдение

17.	Передвижение на лыжах по пересеченной местности до 2 км.	1	0	0	25.01.2023	Самооценка с использованием «Оценочного листа»; педагогическое наблюдение
18.	Учет прохождения дистанции 2 км на лыжах по пересеченной местности.	1	0.5	0	30.01.2023	Зачет
19.	Изучение техники торможения плугом при спуске с пологого склона.	1	0	0	13.02.2023	Педагогическое наблюдение
20.	Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением.	1	0	0	27.02.2023	Педагогическое наблюдение
21.	Строевая подготовка. Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием.	1	0	0	01.03.2023	Педагогическое наблюдение
22.	Строевая подготовка. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении.	1	0	0	02.03.2023	Педагогическое наблюдение
23.	Упражнения на развитие координации и выносливости. Учет прыжков на скакалке за 1 мин.	1	0.5	0	06.03.2023	Зачет; педагогическое наблюдение
24.	Техника спортивной ходьбы. Ходьба по пересеченной местности 5 км.	1	0	0	12.04.2023	Педагогическое наблюдение

25.	Бег за лидером с равномерной скоростью и с коррекцией скорости учителем на длинные дистанции до 1200 м.	1	0	0	21.04.2023	Педагогическое наблюдение
26.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче норматива ГТО - бег на 1500 и 2000 м. Бег по пересеченной местности.	1	0	0	26.04.2023	Устный опрос; педагогическое наблюдение
27.	Учет бега на дистанции 1500 м.	1	0.5	0	28.04.2023	Зачет
28.	Учет бега на дистанции 2000 м.	1	0.5	0	03.05.2023	Зачет
29.	Техника, условия выполнения и ошибки при сдаче нормативов ГТО - прыжок в длину с разбега и с места толчком двумя ногами. Совершенствование техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0	05.05.2023	Устный опрос; педагогическое наблюдение
30.	Учет прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	0.5	0	10.05.2023	Зачет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		30	6	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Примерная рабочая программа основного общего образования по физической культуре для 5-9 классов образовательных организаций. Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

2. Рабочая программа для предметной линии учебников по физической культуре. 5 – 9 классы. М. Я. Виленский – М.: Просвещение, 2020г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://shkola37.info/>

2. <https://vk.com/shkola37perm?ysclid=l4cn0w55p4942034770>

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

4. <https://gto59.ru>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Бревно гимнастическое стационарное

Бревно тренировочное

Мост гимнастический подкидной

Козел гимнастический

Перекладина высокая

Канат подвесной для лазания (5м)

Мат поролоновый, гимнастический

Коврики гимнастические

Обруч гимнастический

Палка гимнастическая

Скакалка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая 4м

Стенка гимнастическая 2.4 x 0.8

Сетка волейбольная

Щит баскетбольный игровой с
кольцом и сеткой

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Конусы

Накидки

Сетка

Ворота для мини-футбола

Лыжи

Крепления лыжные

Палки лыжные

Ботинки лыжные

Мячи для метания

Эстафетные палочки

Нагрудные номера

Рулетка

Секундомер

Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

персональный компьютер с выходом

в интернет

проектор

демонстрационный экран

медиаколонки

музыкальный центр

**Нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» III ступень**



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**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		
							
Обязательные испытания (тесты)							
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



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский
физкультурно-спортивный комплекс
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ
СПОРТИВНЫХ
И СОЦИАЛЬНЫХ
ПРОЕКТОВ

**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		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 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

* В выполнении нормативов участвует население до 12 лет включительно

** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.