

Российская Федерация  
Департамент образования Администрации г.Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 179  
(МБОУ СОШ № 179)  
620920, г. Екатеринбург, п. Северка, ул. Строителей, д. 48,  
телефон: 89655326474, e-mail: soch179@eduekb.ru

Программа рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на заседании педагогического  
совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБОУ СОШ № 179  
Л.Н Черняева  
Приказ от 30.08.2025 г. №415-ОД

### Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТОшки»

Направленность: физкультурно-спортивная  
возраст обучающихся: 9-16 лет  
срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Бехтхольд Наталья Рашитовна  
педагог дополнительного образования

г.Екатеринбург, 2025

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	5
3. Содержание программы.....	6
3.1. тематическое планирование .....	7
4. Комплекс организационно-педагогических условий.....	10
5. Формы контроля .....	11
6. Методические материалы.....	12

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТОшка» имеет физкультурно-спортивную **направленность**.

**Актуальность** программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворении образовательных потребностей детей и родителей. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Успешность выполнения каждым школьником нормативов, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

В подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского и юношеского организма.

**Новизна** программы предусматривает психологическую подготовку к сдаче нормативов, выявление одаренных детей, включение в программу элементов степ-аэробики. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для поиска информации в сети Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

**Педагогическая целесообразность** программы в том, что она позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами вне уроков физической культуры, так как количество учебных часов для некоторых обучающихся недостаточно для качественного овладения навыками и тактическими приёмами в области физической культуры.

**Цель программы:** внедрить комплекс ГТО в систему физического воспитания школьников, повысить эффективность использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма.

**Задачи программы:**

- Создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний в области физической культуры;
- Развитие основных физических качеств;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний.

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа разработана для детей **возрастом** от 11 до 18 лет.

**Сроки реализации** образовательной программы: 1 год

**Занятия с обучающимися проводятся:** 3 раза в неделю продолжительность 2 часа, 204 часа в год, 34 учебных недели.

Во время занятий используются следующие **методы**:

Методы, в основе которых лежит способ организации занятий:

- словесные методы обучения (устное изложение, беседа);
- наглядные методы обучения (показ видеоматериалов, презентаций, исполнение педагогом, работа по образцу);
- практические методы обучения (тренинг, практика).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные методы обучения;
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске).

На занятиях используются групповая и индивидуально-групповая **формы** организации деятельности учащихся, а также различные формы проведения занятий (консультация, викторина, репетиция, соревнования, сдача норм ГТО).

**Ожидаемые результаты** дополнительной общеобразовательной «ГТОшка»:

По окончании курса занимающиеся должны иметь личностные, метапредметные и предметные результаты:

Личностным, включающим:

- осознание российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- ценность самостоятельности и инициативы;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом;

Метапредметным, включающим:

- освоение обучающимися межпредметных понятий (используются в нескольких предметных областях и позволяют связывать знания из различных учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в целостную научную картину мира) и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные);
- способность их использовать в учебной, познавательной и социальной практике;
- готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;

Предметным, включающим:

- формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития;
- умение отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учетом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- организацию самостоятельных систематических занятий физическими упражнениями с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;

- умение оказывать первую помощь при травмах (например: извлечение и перемещение пострадавших, проведение иммобилизации с помощью подручных средств, выполнение осмотра пострадавшего на наличие наружных кровотечений и мероприятий по их остановке);
- умение проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности, наблюдение за динамикой развития своих физических качеств и двигательных способностей, оценивать состояние организма и определять тренирующее воздействие занятий физическими упражнениями, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- умение выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений;
- владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности;
- умение повышать функциональные возможности систем организма при подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Способы проверки** достижения результатов освоения программы обеспечивается посредством включения в программу практических занятий, сдачи нормативов и участия обучающихся в различных мероприятиях разного уровня.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы: участие в школьном Фестивале ВФСК «ГТО», сдача нормативов ВФСК «ГТО» с своей возрастной ступени.

Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы составлен с учетом требований СанПиН, в соответствии с в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (п. 10, ст. 2).

### ***Календарный учебный график реализации дополнительной образовательной программы***

Образовательная деятельность проводится во время учебного года. Учебный год начинается с первого учебного дня текущего учебного года.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели .

**Продолжительность учебного года:**

- с первого учебного дня текущего учебного года по 30 декабря
- с 08 января по 31 мая

**Продолжительность зимних каникул:**

- с 30 декабря по 08 января (11 календарных дней)

**Продолжительность летних каникул:**

- с 01 июня по 31 августа (92 календарных дня)

**Промежуточная и итоговая аттестация не проводятся.**

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### **Учебный план**

Учебный план, реализующий настоящую дополнительную образовательную программу (далее - учебный план), определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения учебных курсов, практики и иных видов учебной деятельности, формы промежуточной аттестации.

Учебный план:

- фиксирует максимальный объем учебной нагрузки обучающихся;
- определяет (регламентирует) перечень учебных курсов и время, отводимое на их освоение и организацию.

#### Учебный план (204 часа за учебный год)

Наименование курса	Количество часов в год
	Всего
Курс «ГТОшка»	204

В интересах детей с участием обучающихся и их семей на основе учебного плана, представленного в данной дополнительной образовательной программы, может являться основой разработки индивидуальных учебных планов, для формирования индивидуальной траектории развития обучающегося (содержание учебных предметов, курсов, модулей, темп и формы образования).

#### Учебно-тематический план программы дополнительного образования «ГТОшка»

Учебно-тематический план программы дополнительного образования «ГТОшка» рассчитан на один год обучения учащихся 5-11 классов при тренировочном процессе 102 занятия в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-	Устный опрос
2.	Основы знаний	5	3	2	Опрос, беседа, практикум
3.	Развитие двигательных способностей	77	В процессе занятий	77	Контроль умений и навыков
4.	Спортивные мероприятия	18	-	18	Тестирование. Мониторинг
<b>ИТОГО</b>		<b>102</b>	<b>5</b>	<b>97</b>	

Образовательная деятельность проводится во время учебного года. Учебный год начинается с первого учебного дня текущего учебного года, но не ранее 01 сентября.

Продолжительность учебного года составляет 34 недели.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

N п/п	Название раздела, темы	Содержание	
		Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях; профилактика травматизма.	
2	Основы знаний	Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития.	Первая медицинская помощь при различных видах травм у спортсменов
3	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития.	Силовая, скоростная, скоростно-силовая и координационная подготовка, формирование выносливости, гибкости
4	Спортивные мероприятия		Учебные соревнования. Выявление уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Подвижные и спортивные игры.

#### 3.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел. Тема	Количество часов	Тип занятия
1	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Теория
2	Виды испытаний (тестов) ступеней комплекса ГТО, нормативные требования	1	Теория
3	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития	1	Теория
4	Первая медицинская помощь при различных видах травм у спортсменов	1	Практика

5	Первая медицинская помощь при различных видах травм у спортсменов	1	Практика
6	Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время	1	Теория
7	Техника бега на короткие дистанции. Развитие скоростных способностей	1	Практика
8	Упражнения на развитие скорости	1	Практика
9	Совершенствование техники бега на 30м	1	Практика
10	Совершенствование техники бега на 60м	1	Практика
11	Совершенствование техники бега на 100м	1	Практика
12	Сдача норматива на короткие дистанции	1	Практика
13	Игры с мячом. скоростно-силовых качеств и координации	1	Практика
14	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и координации	1	Практика
15	Метание спортивного снаряда	1	Практика
16	Метание малого мяча	1	Практика
17	Метание гранаты	1	Практика
18	Совершенствование техники метания	1	Практика
19	Сдача норматива по метанию	1	Практика
20	Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями	1	Практика
21	Игры с мячом	1	Практика
22	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
23	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
24	Прыжки в длину с места	1	Практика
25	Совершенствование прыжка в длину с места	1	Практика
26	Сдача норматива в прыжках в длину с места	1	Практика
27	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Практика
28	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
29	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
30	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
31	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Практика
32	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Практика
33	Игры с мячом	1	Практика
34	Упражнения на развитие силы	1	Практика
35	Упражнения на развитие силы	1	Практика
36	Техника подтягивания на низкой перекладине	1	Практика
37	Совершенствование техники подтягивания на низкой перекладине.	1	Практика
38	Техника подтягивания на высокой перекладине	1	Практика
39	Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине	1	Практика
40	Сдача нормативов по подтягиванию	1	Практика
41	Отжимания. Виды отжиманий	1	Практика
42	Техника отжиманий	1	Практика

43	Совершенствование техники отжиманий	1	Практика
44	Отработка техники отжиманий	1	Практика
45	Сдача нормативов по отжиманию	1	Практика
46	Игры с мячом	1	Практика
47	Игры с мячом	1	Практика
48	Игры с мячом	1	Практика
49	Вводное занятие. Техника безопасности	1	Теория
50	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
51	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
52	Игры с мячом	1	Практика
53	Игры с мячом	1	Практика
54	Упражнения на растяжение позвоночника	1	Практика
55	Упражнения на растяжение позвоночника	1	Практика
56	Упражнения на растяжение позвоночника	1	Практика
57	Комплекс гимнастических упражнений	1	Практика
58	Упражнения на растяжение позвоночника	1	Практика
59	Упражнения на растяжение позвоночника	1	Практика
60	Наклон вперед из положения сидя	1	Практика
61	Комплекс гимнастических упражнений	1	Практика
62	Упражнения на растяжение позвоночника	1	Практика
63	Сдача норматива наклон вперед из положения стоя	1	Практика
64	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
65	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
66	Игры с мячом	1	Практика
67	Игры с мячом	1	Практика
68	Совершенствование техники подтягивания на низкой перекладине	1	Практика
69	Совершенствование техники подтягивания на высокой перекладине	1	Практика
70	Совершенствование техники подтягивания	1	Практика
71	Совершенствование техники отжиманий	1	Практика
72	Отработка техники отжиманий	1	Практика
73	Совершенствование техники подтягивания	1	Практика
74	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
75	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
76	Игры с мячом	1	Практика
77	Игры с мячом	1	Практика
78	Сдача силовых нормативов	1	Практика
79	Упражнения на пресс	1	Практика
80	Комплекс упражнений на пресс	1	Практика
81	Совершенствование техники пресса	1	Практика
82	Упражнения на пресс	1	Практика
83	Сдача норматива на пресс	1	Практика
84	Сдача норматива на пресс	1	Практика
85	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
86	Упражнения степ-аэробики	1	Практика
87	Игры с мячом	1	Практика

88	Игры с мячом	1	Практика
89	Челночный бег	1	Практика
90	Челночный бег. Сдача норматива	1	Практика
91	Легкоатлетическая полоса препятствий	1	Практика
92	Равномерный бег. Развитие выносливости	1	Практика
93	Бег на длинные дистанции	1	Практика
94	Сдача норматива в беге на длинную дистанцию	1	Практика
95	Фестиваль ГТО	1	Практика
96	Фестиваль ГТО	1	Практика
97	Фестиваль ГТО	1	Практика
98	Фестиваль ГТО	1	Практика
99	Фестиваль ГТО	1	Практика
100	Фестиваль ГТО	1	Практика
101	Фестиваль ГТО	1	Практика
102	Фестиваль ГТО	1	Практика

## 4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ КУРСА «ГТОшки»

Настоящая рабочая программа по реализации курса «ГТОшки» рассчитана на нормативный срок освоения – 1 (один) учебный год.

**Возрастная категория обучающихся** – 11-17 лет;

Особенности возраста 11-15 лет (*Средний школьный возраст*)

Средний школьный возраст - переходный от детства к юности. Характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. Половое созревание вносит серьезные изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. В этом возрасте подросток весьма подражателен. Особое значение для него также имеет возможность самовыражения и самореализации. Средний школьный возраст благоприятный для физического развития. В этом возрасте учащимся нравится самосовершенствоваться и достигать спортивных результатов.

**Особенности возраста 16-17 лет** (*Старший школьный возраст*)

К концу этого периода школьник достигает физической зрелости, приобретает ту степень идейной и духовной зрелости, которая достаточна для самостоятельной жизни. Главным личностным новообразованием юности является социально-психологическая готовность к жизненному самоопределению. «В основе готовности к самоопределению лежит формирование у старших школьников устойчивых, сознательно выработанных представлений о своих обязанностях и правах по отношению к обществу, другим людям, моральных принципов и убеждений, понимании долга, ответственности, умения анализировать собственный жизненный опыт, наблюдать за явлениями действительности и давать им оценку и пр.». Именно развитие этих психологических качеств обеспечивает в дальнейшем сознательную, активную, творческую жизнь человека. Формирующиеся в юности ценностные ориентации (научно-теоретические, философские, нравственные, эстетические) и система

обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности и других людях и самом себе представляют собой стержневую характеристику личности. Спортивные достижения делают их увереннее в себе

**Формы организации:** групповая, подгрупповая, индивидуальная.

**Виды организации детей:** непосредственно образовательная деятельность, самостоятельная деятельность детей, совместная деятельность.

Настоящая дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Юные спортсмены» реализуется за счет обеспечения материально-технической базой.

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

1. Беговая дорожка на 30м, 60м и 100м.
2. Секундомер.
3. Измерительная рулетка.
4. Спортивные снаряды: мячи для метания, гранаты для метания.
5. Спортивный зал.
6. Турник или перекладина для низкого подтягивания
7. Турник или перекладина для подтягивания в висе
8. Гимнастические маты.
9. Гимнастическая скамья.
10. Конусы для разметки.
11. Скакалка.
12. Степ-платформы
13. Волейбольная сетка, баскетбольное оборудование
14. Мячи для спортивных игр
15. Ноутбук или планшет с выходом в сеть Интернет.

#### **Информационно-методические условия**

Информационно-методические условия реализации дополнительно образовательной программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой.

Под информационно-образовательной средой (или ИОС) понимается открытая педагогическая система, сформированная на основе разнообразных информационных образовательных ресурсов, современных информационно-телекоммуникационных средств и педагогических технологий, направленных на формирование творческой, социально активной личности, а также компетентность участников образовательных отношений в решении учебно-познавательных и профессиональных задач с применением информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетентность).

Основными элементами ИОС являются:

- ~ о информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- ~ о информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- ~ о информационно-образовательные ресурсы Интернета;
- ~ о вычислительная и информационно-телекоммуникационная инфраструктура;
- ~ о прикладные программы, в том числе поддерживающие администрирование и финансово-хозяйственную деятельность образовательного учреждения (делопроизводство, кадры, учет питания и т. д.).

## **5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ**

Формы контроля разрабатываются и обосновываются для определения результативности освоения дополнительной общеразвивающей образовательной

программы, отражают ее цель и задачи, позволяют выявить уровень достижения планируемых результатов. Для отслеживания уровня достижения планируемых результатов используются следующие формы контроля:

<b>Сроки проведения</b>	<b>Цель проведения</b>	<b>Формы контроля</b>
В начале года	Определение уровня ОФП	Сдача выборочных нормативов, самоанализ
В течении года	Текущий контроль по теме	Сдача норматива по теме, самоанализ
В конце года	Определение уровня ОФП	Сдача всех нормативов ВФСК ГТО, анализ

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся используются тесты-упражнения; для каждой возрастной группы определены свои нормативы, которые являются критериями оценки эффективности подготовки юных спортсменов. Результаты оцениваются по специальным таблицам (отдельно для девочек и мальчиков).

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

Формами оценки результатов реализации дополнительной общеразвивающей образовательной программы и контроля деятельности являются участие занимающихся в спортивных мероприятиях различного уровня. А также успешная сдача ими нормативов ВФСК ГТО на Фестивалях или в ресурсных центрах.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **Формы организации учебного занятия:**

**Игровое занятие:** использование элементов подвижных и спортивных игр для организации мыслительных процессов, активного включения в процесс тренировки.

**Практическое занятие** имеет высокую степень значимости в ходе совершенствования определённых навыков.

**Индивидуальная работа:** индивидуальная тренировка, направленная на коррекцию неуспешных моментов в ходе тренировочного процесса.

**Соревнование:** борьба за лучший результат среди группы.

**Сдача норматива:** демонстрация личных достижений в развитие какого-либо физического качества.

**Групповая тренировка:** работа в команде на достижение поставленной цели.

### **Методические материалы**

1. Бег на 30, 60, 100 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м – с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека.

2. Челночный бег 3x10 метров. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участник, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до финишной линии, касается линии рукой, возвращается к линии старта, осуществляет её касание и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по два человека.

3. Бег на 1; 1,5; 2; 2,5; 3 км. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега – 20 человек.

4. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места выполняется в секторе для горизонтальных прыжков, оборудованном по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. Участник принимает исходное положение (ИП) – ноги на ширине плеч, ступни – параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешён. Измерение производится по перпендикулярной прямой, от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идет лучший результат.

Ошибки:

- 1) Заступ за линию отталкивания или касание её.
- 2) Выполнение отталкивания с предварительного подскока.
- 3) Отталкивание ногами разновременно.

5. Метание спортивных снарядов на дальность. Метание спортивных снарядов (150, 500, 700 г) на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной не менее 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Примечание: Спортивные снаряды предназначены для оценки владения прикладным навыком и его результативности. Спортивные снаряды разработаны специально для применения на спортивных соревнованиях и имеют специфическую форму и оптимальный вес, обеспечивающие наилучшую дальность полета. Учащиеся III – IX классов выполняют метание резинового мяча весом 150 граммов, юноши и девушки старше 16 лет и взрослое население выполняют метание специального спортивного снаряда весом 700 и 500 граммов, соответственно. Описание спортивного снаряда представлено в правилах проведения соревнований по полиатлону.

6. Подтягивание на высокой перекладине из виса. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

Ошибки:

- 1) Подтягивания рывками или с махами ног (туловища).
- 2) Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

3) Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4) Разновременное сгибание рук.

7. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для обучающихся I–VII классов – 90 см. Высота грифа перекладины для обучающихся VIII класса и старше – 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник(ца) подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника(цы). После этого участник(ца) выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник(ца) подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

1)Подтягивания с рывками или с прогибанием туловища.

2)Подбородок не поднялся выше грифа перекладины.

3)Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4)Разновременное сгибание рук.

8.Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа выполняется из ИП: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти – вперед, локти разведены не более 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Пальцы стоп упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к полу, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 сек., продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний-разгибаний рук, фиксируемых счётом судьи.

Ошибки:

1)Касание пола бёдрами.

2)Нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги».

3)Отсутствие фиксации на 0,5 сек. ИП.

4)Разновременное разгибание рук.

9.Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лёжа выполняется из ИП: лёжа на спине на гимнастическом мате, пальцы рук «в замке» за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу, лопатки касаются мата.

Участник выполняет максимальное количество подъёмов (за 1 мин.), касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подъёмов туловища.

Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнёров выполняет упражнение, другой – удерживает его ноги за ступни и голени и одновременно ведёт счёт. Время выполнения упражнения одна минута. Затем участники меняются местами.

Ошибки:

1)Отсутствие касания локтями бедер (коленей).

2)Отсутствие касания лопатками мата.

3)Пальцы разомкнуты «из замка».

4)Смещение таза.

10. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10–15 см. При выполнении теста на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение двух секунд.

При выполнении теста на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами двух рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение двух секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».

Ошибки:

- 1) Сгибание ног в коленях.
- 2) Фиксация результата пальцами одной руки.
- 3) Отсутствие фиксации результата в течение двух секунд.

#### **Перечень методических рекомендаций, используемых в образовательной деятельности**

1. Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента РФ о ГТО. 2014 г.
2. Приказ Министерства спорта РФ от 22 февраля 2023 г. N 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
3. Монахова Е.Г. Методическое обеспечение комплекса ГТО: метод. указ. по изучению дисциплины по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура, профиль «Инструктор-методист по физической культуре и спорту» / Е.Г.Монахова. – Новокузнецк. ин-т (фил.) Кемеров. гос. ун-та. – Новокузнецк: НФИ КемГУ, 2020. – 11 с. – Текст : непосредственный.
4. Справочник. Физическая культура. ФГОС/Н.А. Федорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016.
5. Физическая культура. Методические рекомендации. 5–7 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский
6. Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы Физическая культура. Методические рекомендации. 8-9 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / М. Я. Виленский

#### **Интернет-ресурсы:**

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

<https://www.calameo.com/read/001384808432ac754c194>

<https://www.calameo.com/read/003173060ab12aae7ba55?authid=9dzAW87CAXxr>



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279286

Владелец Черняева Лидия Николаевна

Действителен с 20.03.2025 по 20.03.2026