

Тогучинский район Новосибирской области
муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Тогучинского района
«Тогучинская спортивная школа»

Рассмотрено на
заседании
методического совета
«11» апреля 2026 г.,
протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
«ГТО – путь к здоровью»
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Срок реализации программы – 17 недель

Автор-составитель программы:
Галактионова Татьяна
Владимировна, старший методист,
высшая квалификационная категория

г. Тогучин, 2026

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО – путь к здоровью» имеет физкультурно - спортивную направленность.

Программа направлена на всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья обучающихся через выполнение нормативов комплекса ГТО. Она способствует формированию здоровых привычек, повышению мотивации к занятиям спортом и воспитанию дисциплинированности обучающихся в возрасте 11-16 лет.

Актуальность программы обусловлена необходимостью вовлечения подростков в систематические занятия спортом для гармоничного физического развития. Комплекс ГТО выступает эффективным инструментом, который помогает школьникам укрепить здоровье, повысить уровень выносливости и воспитать волевые качества, необходимые для успешного будущего.

Вместе с тем, актуальность программы определяется социально–образовательным заказом муниципалитета, базируется на анализе родительского спроса, проведённого на портале образовательного учреждения МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Отличительная особенность программы заключается в том, что она предусматривает последовательное, органически взаимосвязанное системное обучение и призвана способствовать укреплению здоровья через развитие физических качеств, достижению уровня спортивных результатов согласно индивидуальным особенностям обучающихся.

Новизной программы является то, что в систему занятий, наряду с общей физической подготовкой, включены популярные виды спорта, такие как лёгкая атлетика, лыжная подготовка, спортивная игра волейбол. В начале каждого занятия обучающиеся *выполняют задания из комплекса общеразвивающих упражнений.*

Целевая аудитория (адресат программы)

Программа предназначена для учащихся в возрасте в возрасте 11 - 16 лет.

Возрастные особенности детей 11 - 16 лет.

В подростковом возрасте у обучающихся наблюдаются высокая эмоциональность, неуравновешенность настроения, немотивированные поступки, вспыльчивость, преувеличение своих возможностей. Источник этого явления - интенсивное физическое развитие, половое созревание, появление так называемого чувства взрослости. Так же завершается морфологическое и функциональное созревание двигательного анализатора человека.

Многочисленными исследованиями установлено, что критические периоды в физическом развитии подростков представляют особо благоприятные возможности

для направленного воздействия на совершенствование их двигательных способностей. Выделяют следующие сенситивные фазы развития отдельных физических качеств:

<i>Морфофункциональные показатели, физические качества</i>	<i>Возраст, лет</i>					
	11	12	13	14	15	16
Рост		+	+	+	+	
Мышечная сила		+	+	+	+	
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+		
Сила		+	+	+		
Аэробные возможности	+				+	+
Анаэробные возможности					+	+
Гибкость					+	+
Координационные способности	+	+				
Равновесие	+	+	+	+		

Условия набора обучающихся

Занятия проводятся всем составом группы. Состав группы постоянный. Группы формируются разного возраста. Для обучения принимаются все желающие.

Основание для зачисления: заявление одного из родителей (законных представителей), согласие на обработку персональных данных, отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Объём программы – 68 часов.

Срок реализации программы 17 недель.

Форма обучения – очная.

Язык освоения программы - русский.

Уровень программы - стартовый (ознакомительный).

Особенности организации образовательного процесса

Форма реализации образовательной программы – традиционная, которая представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение 17 недель обучения в одной образовательной организации МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

Режим занятий

Периодичность и продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей допустимой нагрузки учащихся.

Занятия могут проводиться индивидуально, по группам или всем составом.

Кратность занятий в неделю, продолжительность одного занятия с учетом обязательных перерывов (см. изменения, внесенные в СанПиН 1.2.3685-21 постановлением ГСВ РФ от 17.03.2025 № 2) устанавливается в академических

часах.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 45 минут.

Перерыв между учебными занятиями - 15 минут.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - укрепление здоровья обучающихся через развитие физических качеств и достижение уровня спортивных результатов в соответствии с нормативами ВФСК ГТО.

Задачи:

Предметные:

- познакомить с основными понятиями и нормативами ВФСК ГТО;
- обучить технике выполнения упражнений, входящих в комплекс ГТО и совершенствовать двигательные навыки в соответствии с возрастными ступенями.
- развить основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость и координацию), необходимые для успешного выполнения нормативов комплекса.

Метапредметные:

- развивать навыки самоконтроля и умение планировать индивидуальный график тренировок для достижения поставленных спортивных целей.
- формировать способность анализировать результаты своей деятельности, выявлять ошибки в технике выполнения упражнений и находить способы их коррекции.
- развивать навыки эффективного взаимодействия, коммуникации и взаимовыручки при работе в команде и в процессе соревновательной деятельности.

Личностные:

- воспитывать осознанное отношение к ведению здорового образа жизни и устойчивую потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- формировать волевые качества: целеустремленность, дисциплинированность и настойчивость в преодолении трудностей на пути к высоким результатам.
- повысить уровень гражданского самосознания и патриотизма через приобщение к общенациональному движению «Готов к труду и обороне».

3. Планируемые результаты

Итоговый образовательный результат: обучающиеся укрепят здоровье и успешно подготовятся к сдаче нормативов ГТО, сформируется осознанное отношение к ведению активного образа жизни.

Предметные:

- имеют представление о нормативах ВФСК ГТО;
- достигают максимальных результатов физических качеств для сдачи нормативов ВФСК ГТО.

Метапредметные:

- умеют сами конструктивно анализировать свои действия и достижения, активно ищут и внедряют новые подходы и решения;
- умеют слушать и выполнять инструкции тренера, взаимодействовать между собой в коллективе.

Личностные:

- демонстрируют осознанное стремление к ведению здорового образа жизни;
- активно участвуют в коллективных делах, помогают другим, уважают чужое мнение.

4. Содержание программы**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма промежуточной аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретические сведения	4	4		беседа, анкетирование
2	Лёгкая атлетика	14	-	14	тестирование
3	Общая физическая подготовка	24	-	24	наблюдение тестирование
4	Волейбол	10	-	10	наблюдение
5	Лыжная подготовка	12	-	12	наблюдение. тестирование
6	Промежуточная аттестация	4	-	4	сдача нормативов
	Всего	68	4	64	

Содержание учебного плана**Раздел 1. Теоретические сведения – 4 часа.***Теория – 4 ч.*

История появления, возрождение ВФСК ГТО. Знакомство с таблицей нормативов ВФСК ГТО согласно возрастным ступеням.

Гигиена. Основы здорового питания. Правила закаливания.

Контроль и самоконтроль состояния здоровья и достижения качества физического развития. Анализ тренировочных действий.

Раздел 2. Лёгкая атлетика – 14 часов.*Теория:* ТБ на занятиях по лёгкой атлетике.

Практика: ходьба. Равномерный бег. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30м. 60 метров. Техника бега на длинные дистанции. Бег на дистанцию более 1000 метров. Техника прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Техника прыжка в длину с места. Техника метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Метание мяча (150 г) на дальность с трёх шагов разбега. Предварительное тестирование.

Раздел 3. Общая физическая подготовка – 24 часа.

Теория: техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке.

Практика: упражнения для развития скоростно-силовых качеств; бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивания. Упражнения для развития выносливости; упражнения для развития силы. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки). Отжимание на брусьях. Упражнения для развития координационных способностей. Приседания. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Отжимание. Упражнения для развития гибкости. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону. Полушпагат. Метание мяча. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. (До уровня скамьи). Прыжок в длину с места.

Сдача промежуточных нормативов по изученным темам.

Раздел 4. Волейбол – 10 часов.

Теория: ТБ на занятиях по волейболу. Умение работать в коллективе. Качества, развивающиеся в процессе занятия волейболом: стрессоустойчивость, трудолюбие, выносливость, ловкость, уверенность в себе, внимательность.

Практика: стойка волейболиста. Техника передвижений, остановок, поворотов. Комбинации из освоенных элементов техники. Техника приёма и передач мяча: передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой и с партнёром; передачи мяча через сетку; передачи мяча у стены; передачи мяча в группе. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача; боковая подача, верхняя прямая подача, подача броском (в зависимости от возраста). Игры и эстафеты с применением волейбольного мяча.

Раздел 5. Лыжная подготовка – 12 часов.

Теория: ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Требование к форме одежды на занятиях по лыжной подготовке.

Практика: повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж. Техника попеременного двушажного хода. Техника одновременного двушажного, одношажного и безшажного ходов. Подъём на склон. Спуск со склона в основной стойке. Развитие выносливости на лыжне. Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности. Игры и эстафеты на занятиях по лыжной подготовке. Командные соревнования. Сдача нормативов ВФСК ГТО по лыжным гонкам. **Приложение 1.**

Раздел 6. Промежуточная аттестация – 4 часа.

Практика: сдача нормативов ВФСК ГТО.

5. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы аттестации разработаны в соответствии с Положением «О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская

спортивная школа», утвержденным приказом (06.04.2026 №35/1).

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

Промежуточная аттестация проводится в конце освоения программы.

Цель промежуточной аттестации – определение динамики физических показателей обучающихся, личностных и метапредметных достижений.

Форма проведения промежуточной аттестации - сдача контрольных нормативов по всем видам в соответствии с возрастными ступенями ВФСК ГТО.

Программа аттестации – сдача нормативов.

Форма публичного выступления – участие в массовом мероприятии Фестиваль ГТО.

Согласно локальным актам МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» в программе «ГТО – путь к здоровью» предусмотрены следующие формы аттестации:

- текущий контроль проводится в виде наблюдения, беседы, анкетирования и тестирования промежуточных результатов.
- в процессе освоения раздела программы «Лыжная подготовка» проводится итоговое тестирование по данному виду спорта согласно нормативам ВФСК ГТО;
- промежуточная аттестация по окончании обучения по программе проводится по всем видам в соответствии с возрастными ступенями ВФСК ГТО.

Оценочные материалы

Критерии оценочных материалов представлены в Приложении № 1 к программе «ГТО – путь к здоровью».

Раздел № 2 «Рабочая программа воспитания»

Программа воспитания и календарный план воспитательной работы являются структурными компонентами дополнительной общеобразовательной программы.

Цель: формирование ценностного отношения обучающихся к своему здоровью, навыкам культуры общения и поведения в социуме.

Задачи:

- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки и уважения к другим обучающимся;
- формировать позитивную мотивацию к систематическим занятиям физической культурой и ведению здорового образа жизни;
- развивать эмоциональную устойчивость, уверенность в своих силах и стремление к достижению целей.

Целевые ориентиры воспитания:

- формирование характера и личностных качеств;
- развитие командного духа и социальных навыков;
- формирование отношения к спорту и здоровому образу жизни;
- развитие навыков саморегуляции и эмоционального интеллекта.

Формы воспитания: индивидуальные, групповые, коллективные, на основе сотрудничества, формы общения.

Методы воспитания: беседа, рассказ, упражнения, соревнования, конкурсы, методы стимулирования, создание воспитательных ситуаций.

Планируемые результаты:

- проявляют основы спортивного поведения и культуры взаимодействия со сверстниками;
- улучшится физическая подготовка и общее состояние здоровья участников программы;
- демонстрируют устойчивую потребность в занятиях физической культурой как части повседневной жизни.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок проведения
1	Взаимоотношения в группе	Беседа	Сентябрь
2	Всероссийский День бега «Кросс Нации».	Участие	Сентябрь
3	Выдающиеся тренеры – преподаватели и выпускники «Тогучинской спортивной школы».	Беседа	Октябрь
4	Спортивные игры с родителями	Конкурс	Октябрь
5	Фестиваль ВФСК ГТО среди обучающихся ОО Тогучинского района.	Участие	Октябрь
6	День народного единства. «Национальные символы России».	Викторина	Ноябрь
7	Родительские дни	Посещение занятий	Последнее занятие каждого месяца

Раздел № 3 «Комплекс организационно – педагогических условий»

1. Календарный учебный график

Календарный учебный график (общий)

№ группы	Срок обучения по программе	Количество учебных недель/дней	Период каникул (<i>при наличии</i>)	Нерабочие праздничные дни	Сроки промежуточной (итоговой) аттестации	Сроки выездов, экспедиций, походов
1	01.09.2026 г. – 25.12.2026 г.	17/34	26. 12.2026 – 08.01.2027	04.11.2026	Декабрь 2026 г	-

Календарный учебный график размещен в **Приложении №2** в разделе «Приложения к программе». Форма КУГ закреплена в локально-нормативном акте учреждения: «О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной

общеразвивающей программы» и утверждена приказом от 06.04.2026 № 35/1
<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение

Программу реализуют тренеры - преподаватели МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа».

2.2 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

Наличие учебных помещений в муниципальном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (спортивный комплекс «Победа»), в МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 4», в МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 5», в МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 1», в МКОУ Тогучинского района «Березиковская средняя школа», соответствует требованиям санитарных правил и норм, установленных Санитарными правилами (Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»).

Показатель	Наименование	Количество
Сведения о помещении	Волейбольный зал СК «Победа», площадь 760м ²	1
	Стадион МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» (сектор для прыжков в длину, сектор для метания, беговые дорожки)	1
	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 4», Площадь 108,7м ²	1
	Спортивная площадка МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 4», площадь 3140 м ²	1
	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 5», площадь 125 м ²	1
	Спортивная площадка МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 5», площадь 3420 м ²	1
	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 1», площадь 171 м ²	1
	Спортивная площадка МКОУ Тогучинского района «Тогучинская средняя школа № 1», площадь 1200 м ²	1
	Спортивный зал МКОУ Тогучинского района «Березиковская средняя школа», площадь 124 м ²	1

	Спортивная площадка МКОУ Тогучинского района «Березиковская средняя школа», площадь 136 м ²	1
Перечень оборудования, необходимого для проведения занятий	Секундомер	1
	Мат гимнастический	6
	Лента измерительная	1
	Кегли	10
	Тумба гимнастическая (для измерения гибкости)	1
	Сетка волейбольная	1
	Мяч волейбольный	10
	Мяч баскетбольный	10
	Мяч набивной	10
	Лыжи беговые	20
	Ботинки лыжные	20
	Палки лыжные	20
	Мяч резиновый малый	10
	Мяч для метания (150 г)	4
Перечень технических средств обучения	Ноутбук	1
	Проектор	1
	Колонки	1

Требования к специальной одежде обучающегося: спортивная одежда, спортивная обувь.

Методическое обеспечение

Материалы, применяемые в процессе обучения

№ раздела и темы	Название разделов и темы	Перечень методических материалов по функциональному назначению
Раздел 1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
1	Теоретические сведения	1. https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2022/12/16/otkrytaya-beseda-gigiena-osnova-zdorovya-cheloveka 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/06/19/istoriya-gto-znakomstvo-s-istoriei-i-normativami-vfsk 3. https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2019/12/23/instruktsiya-po-tehnike-bezopasnosti-uchashchihsya-pri-zanyatiyah-v
2	Лёгкая атлетика	1. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2026/05/25/uprazhnenie-dlya-sovershenstvovaniya-tehniki-bega-po-0 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/02/24/metodicheskaya-razrabotka-po-fizicheskoy-kulture-osnovy 3. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/12/02/prezentatsiya-legkaya-atletika-pryzhok-v-dlinu-s 4. https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2024/05/13/rabochaya-programma-legkaya-atletika
3	Общая физическая подготовка	1 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/04/26/uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily 3. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-

		sport/library/2017/12/08/programma-po-razvitiyu-koordinatsionnyh-sposobnostey 4. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/02/24/uprazhneniya-na-razvitie-gibkosti-dlya-shkolnikov 5. https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-obschaya-fizicheskaya-podgotovka-3567971.html
4	Волейбол	1. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2025/03/08/metodika-obucheniya-tehnike-napadayushchego-udara-v 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2015/08/17/obuchenie-priemu-voleybolnogo-myacha-snizu-dvumya
5	Лыжная подготовка	1. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/02/10/lyzhnaya-podgotovka-tehnika-odnovremennogo 2. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/11/29/spusk-s-sklonov-podyom-polu-yolochkoy 3. https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2024/10/06/ispolzovanie-igrovyyh-i-sorevnovatelnyh-tehnologiy-v
6	Промежуточная аттестация	https://www.gto.ru/norms Приложение № 1

Методы обучения:

словесный, наглядный, практический (игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные).

Педагогические технологии

1. Педагогические технологии:

- личностно-ориентированное обучение;
- внутригрупповая дифференциация обучения;
- проблемное обучение.

2. Здоровьесберегающие технологии:

- смена видов деятельности;
- психологическая атмосфера на занятии;
- мотивация к здоровому образу жизни;
- разнообразные упражнения с разной дозировкой нагрузки и упражнения из лечебной физической культуры.

3. Специальные технологии:

- коммуникативная технология;
- интегрированные.

Формы организации учебных занятий

Формы занятий определяются особенностями материала, местом и временем занятия, применяемыми средствами и т.п.

Очные занятия: аудиторные (в спортивном зале), выездные (участие в соревнованиях, экскурсии на матчи профессиональных команд). Внеаудиторные занятия: выполнение домашних заданий (ОФП), самостоятельная отработка заданий, просмотр и анализ видеозаписей игр.

По дидактической цели: вводное, практическое, комбинированное, занятие по контролю (аттестация).

Алгоритм учебного занятия

Занятие состоит из вводной, основной и заключительной части. Во вводной части решаются организационные задачи и проводится разминка. Каждое занятие включает *выполнение заданий из комплекса общеразвивающих упражнений*. В основной части – решаются учебные задачи. В заключительной части подводятся итоги занятия и релаксация (Дыхательная гимнастика Стрельниковой А.Н).

Информационное обеспечение

1. Нормативно-правовые документы

1. Об образовании в Российской Федерации: Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

2. О национальных целях развития РФ на период до 2030 года и на перспективу до 2036: Указ Президента РФ от 07.05.2024 № 309;

3. Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей (вместе с Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года): Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678 (ред. От 15.05.2023);

4. Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам: Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07 2022 № 629;

5. Устав МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Постановление администрации Тогучинского района Новосибирской области от 11.10.2023 № 1171/П/93

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/e26828b4e3d49c9e7f0fc292299608e6.pdf>

6. О разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы : Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/02c29f2ae1200788691bece9729370c3.pdf>

7. О формах, порядке и периодичности проведения аттестации по дополнительной общеразвивающей программе в МБОУ ДО Тогучинского района «Тогучинская спортивная школа»: Приказ директора МБОУ ДО Тогучинского

района «Тогучинская спортивная школа» от 06.04.2026 № 35/1

<https://dyushtog.edusite.ru/sveden/files/799f04809a9b165ab81fcf8bf8e486bf.pdf>

2. Список литературы (ресурсов) для педагога

1. Громова, О. Е. Спортивные игры для детей : иллюстрированное пособие / О. Е. Громова. – Москва : Сфера, 2020. – 128 с. - Текст: непосредственный.
2. Гришина, Ю. И. Общая физическая подготовка. Техника и методика тренировки : учебное пособие / Ю. И. Гришина. — Санкт-Петербург : Лань, 2020. — 192 с. — ISBN 978-5-8114-4837-2. – Текст : непосредственный.
3. Коваленко, В. И. Физическая культура: учебник / В. И. Коваленко, Е. П. Чернобай, Н. А. Бердичевская. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : КноРус, 2021. — 496 с. — ISBN 978-5-406-08144-1. – Текст : непосредственный.

3. Список литературы (ресурсов) для обучающихся

1. Борщенко, С.А. Система «Живая осанка». Здоровье позвоночника и суставов/ И.А. Борщенко. – Москва: АСТ, 2025. – 224 с. – ISBN 978-5-17-1928-9. – Текст: непосредственный.
2. Киселев, П.А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту/П.А. Киселев. - Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с. – ISBN 978-5-7057-5252-2. – Текст: непосредственный.

Раздел №4 «Приложения к программе»

Приложение № 1

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

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

**ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Коорди- национные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	183	132	147	167	Скоростно- силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	183	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	44	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	
	Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	Гибкость

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Приложение 2

Календарный учебный график на 2026 – 2027 учебный год

№	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1. Раздел «Теоретическая подготовка» - 4 часа					
1.1	Вводное занятие. Что такое ГТО? История появления ВФСК ГТО. Знакомство с таблицей нормативов ВФСК ГТО согласно возрастным ступеням.	групповая	2	сп. зал	беседа
1.2	Гигиена. Основы здорового питания. Правила закаливания. Контроль и самоконтроль состояния здоровья. Анализ тренировочных действий.	групповая	2	сп. зал	тестирование
2. Лёгкая атлетика – 14 часов					
2.1	Лёгкая атлетика. ТБ на занятиях по лёгкой атлетике. Ходьба. Равномерный бег. Бег на 30 метров. Подвижная игра «Лапта».	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
2.2	Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров. Эстафеты с бегом.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
2.3	Бег на 60 метров. Техника бега на длинные дистанции. Метания мяча на дальность с трёх шагов разбега.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
2.4	Метания мяча на дальность с трёх шагов разбега. Подвижная игра «Лапта».	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
2.5	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание мяча на дальность с трёх шагов разбега. Эстафеты с бегом.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
2.6	Техника прыжка в длину с места.	групповая	2	Сп. площадка	наблюдение
2.7	Сдача нормативов по изученным темам.	групповая	2	сп. зал	тестирование
3. Общая физическая подготовка – 24 часа					
3.1	Техника безопасности на занятиях по общей физической подготовке. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивания.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.2	Упражнения для развития скоростно – силовых качеств, для	групповая	2	Сп. зал	наблюдение

	развития выносливости.				
3.3	Упражнения для развития силы. Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки). Отжимания на брусьях.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.4	Упражнения для развития координационных способностей. Приседания. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Отжимание.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.5	Упражнения для развития гибкости. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.6	Упражнения для развития гибкости. Наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону. Полушпагат.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.7	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.9	Упражнения для развития координационных способностей, развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. (До уровня скамьи).	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.10	Упражнения для развития силовых качеств. Прыжок в длину с места.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.11	Прыжок в длину с места.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
3.12	Сдача нормативов по изученным темам.	групповая	2	Сп. зал	тестирование
4. Волейбол – 10 часов					
4.1	<u>Волейбол.</u> ТБ на занятиях по волейболу. Стойка игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов. Техника приёма и передач мяча: передачи мяча сверху и снизу двумя руками над собой. Эстафеты с волейбольным мячом. Умение работать в коллективе.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.2	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Техника и тактика игры в волейбол.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.3	Передачи мяча над собой, в парах, через сетку. Техника и тактика игры в волейбол.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
4.4	Передачи мяча с перемещением, у стены. Техника подачи мяча: броском, нижняя прямая подача. Игра в волейбол. Правила игры.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение

4.5	Передачи мяча: варианты. Подача мяча избранным способом. Эстафеты с волейбольным мячом.	групповая	2	Сп. зал	наблюдение
5. Лыжная подготовка – 12 часов					
5.1	Лыжная подготовка. ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Требования к форме одежды. Вкатывание: прохождение дистанции в равномерном темпе.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
5.2	Повороты на месте «переступанием» вокруг пяток и носков лыж. Техника попеременного двушажного хода. Прохождение дистанции с применением попеременного двушажного хода. Игры на лыжах.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
5.3	Техника одновременных ходов: одновременного двушажного, одношажного, безшажного ходов. Эстафеты на лыжах. Командные соревнования.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
5.4	Подъём на склон. Спуск с небольшого склона в основной стойке. Развитие выносливости на лыжне.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
5.5	Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности с применением техники лыжных ходов. Эстафеты и игры на лыжах. Командные соревнования.	групповая	2	Учебная лыжня	наблюдение
5.6	Прохождение дистанции в зависимости от возраста и физической подготовленности с применением техники лыжных ходов, сдача нормативов ВФСК ГТО.	групповая	2	Учебная лыжня	тестирование
6. Промежуточная аттестация – 4 часа					
6.1	Промежуточная аттестация	групповая	2	Сп. зал, сп. площадка	сдача нормативов
6.2	Промежуточная аттестация	групповая	2	Сп. зал, сп. площадка	сдача нормативов