

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки УР**

**Муниципальное образование "Город Ижевск" в лице Администрации**

**МАОУ "Гимназия № 56"**

**РАССМОТРЕНО**

Рук. НМО

**СОГЛАСОВАНО**

Рук.ГЭК

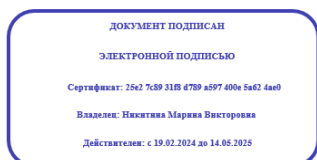
**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Никитина Н.В.  
протокол №1 от «28» 08  
2024 г.

Трохина И.Б.  
Протокол №1 от «28» 08  
2024 г.

Никитина М.В.  
Приказ №489 от «30» 08  
2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета модуль «Подготовка к ГТО»**

для обучающихся 6-7 классов

**Ижевск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

**Целью программы** является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин.

Реализация этой цели будет способствовать **решению таких важных задач**, как:

– укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными

особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион).

- реализацию принципа достаточности и целесообразности, определяющего распределение основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общее число часов, рекомендованных для изучения модуля «Подготовка к ГТО» на уровне 6 класса – 34 часа в год, реализуется в течение 34 учебных недель 1 раз в неделю.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Знания о ГТО. Теоретические сведения о истории возникновения, нормативы, ступени и возраста.

Легкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации

Гимнастика. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы

упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Спортивные игры. Ориентированные на развитие выносливости, силы, координации, скоростно-силовых качеств.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;



осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

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;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные

познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

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 обучающимися, 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.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные 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;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

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**

К концу обучения *модуля «Подготовка к ГТО»* обучающийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
  
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
  
- Сформировать начальное представление о комплексе ГТО;
- Определять цель и пути ее достижения;
- Научить школьника сознательно применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- Выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
- Выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- Уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **ФОРМЫ, СПОСОБЫ И СРЕДСТВА ПРОВЕРКИ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ**

Оценка уровня физической подготовки воспитанника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.



Тесты комплекса ГТО разбиты на ступени по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 7-8, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 класс «Подготовка к ГТО»**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего Контроль ные работы Практичес кие работы	
<b>1.Знания о ГТО</b>			
1.1	Знания о ГТО	3	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1.	Легкая атлетика	8	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
2.2.	Гимнастика	8	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
2.3.	Лыжные гонки	8	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
2.4.	Спортивные игры	7	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
Итого по разделу		34	



## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Беседа «Что такое ГТО?»	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
2	Ступени современного ГТО»	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
3	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
4	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
5	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
6	Метание мяча на дальность.	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
7	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
8	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>

<b>9</b>	ТБ на занятиях гимнастикой.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>10</b>	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>11</b>	Упражнения на гибкость	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>12</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>13</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>14</b>	Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>15</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>16</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>17</b>	ТБ на занятиях лыжной подготовкой. Беседа «Значки и нагрудные знаки ГТО»	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>

<b>18</b>	Передвижение на лыжах.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>19</b>	Передвижение на лыжах.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>20</b>	Передвижение на лыжах.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>21</b>	Спуски и подъемы.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>22</b>	Спуски и подъемы.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>23</b>	Спуски и подъемы.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>24</b>	Спуски и подъемы.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>25</b>	Прыжок в длину с разбега	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>26</b>	Прыжок в длину с разбега	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>27</b>	ТБ. Предупреждение спортивных травм на занятиях спортивными играми.	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>

<b>28</b>	Спортивные игры	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>29</b>	Спортивные игры	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>30</b>	Спортивные игры	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>31</b>	Спортивные игры	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>32</b>	Спортивные игры	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>33</b>	Спортивные игры	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
<b>34</b>	Сдача норм ГТО	<b>1</b>	<a href="http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf">http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf</a>
	<b>ИТОГО:</b>	<b>34</b>	

**Ступень (возрастная группа от 11 до 13 лет)**

№п/п	Испытания (тесты)	нормативы
------	-------------------	-----------

		мальчики			девочки		
		Бронзовы знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовы знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	Или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед с прямыми ногами из положения стоя на полу (кол-во раз)	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты по выбору)							



5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	Или прыжок в длину с места двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км.(мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	Или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	Или кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
Для бесснежных районов страны							
8.	Плавание 50м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о сто или стойку, дистанция 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

	Или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м.	13	20	25	13	20	25
10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнять для получения знака отличия Комплекса		6	7	8	6	7	8





6 класс

Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Мальчики			Девочки		
Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Челночный бег 4х9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, секунд	5,7	6,0	6,5	5,9	6,2	6,6
Бег 500м, мин	2,15	2,50	2,65	2,50	2,65	3,00
Бег 1000м, мин	4,30	5,00	5,30	5,00	5,30-	6,00
Бег 60 м, секунд	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Бег 2000 м, мин	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	170	155	135	160	150	130
Подтягивание на высокой перекладине	7	5	3			
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Наклоны вперед из положения сидя, см	9	5	3	12	9	6
Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	35	30	20	30	20	15
Бег на лыжах 1 км, мин	6,30	7,00	7,30	7,00	7,30	8,00
Бег на лыжах 2 км, мин	14,00	14,30	15,00	14,30	15,00	18,00

<b>Многоскоки, 8 прыжков, м</b>	9	7	5			
<b>Прыжок на скакалке, 15 сек, раз</b>	34	32	30	38	36	34
<b>Плавание (без учета времени)</b>	50м	25м	12м	25м	20м	12м

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

6 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lna2bqcyro542787656>

[http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin\\_gto.pdf](http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf)

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

6 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lna2bqcyro542787656>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ  
ИНТЕРНЕТ**

[https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172\\_Kompleks\\_GTO\\_\(1\)2.pdf?ysclid=lo89v1ko9x608260856](https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_(1)2.pdf?ysclid=lo89v1ko9x608260856)

<https://www.labyrinth.ru/books/655029/?ysclid=lo89wnueo278923982>

<https://core.ac.uk/download/pdf/81696932.pdf>

[http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin\\_gto.pdf](http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf)

6 класс <https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-6-7-klassy-matveev?ysclid=lna2bqcyro542787656>

[https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172\\_Kompleks\\_GTO\\_\(1\)2.pdf?ysclid=lo89v1ko9x608260856](https://nvsu.ru/ru/Intellekt/2316/2172_Kompleks_GTO_(1)2.pdf?ysclid=lo89v1ko9x608260856)

<https://www.labyrinth.ru/books/655029/?ysclid=lo89wnueo278923982>

<https://core.ac.uk/download/pdf/81696932.pdf>

[http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin\\_gto.pdf](http://www.surgpu.ru/media/uploads/2020/09/16/pogodin_gto.pdf)

