



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО»
направление спортивно-оздоровительное
для обучающихся 1-4 класс

Разработчик:
Генза Алина Николаевна
Бурнашова Дарья Владимировна

2021 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» для 1-4 классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Основной образовательной программы начального общего образования ОК «Точка будущего».

Программа внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» разработана на основе требований к планируемым результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ЧОУ «Точка будущего».

Целью обучения внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по курсу внеурочной деятельности.

Для учащихся в начале учебного года организуется входной контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 3 модуля проводится промежуточный контроль и перед окончанием 6 модуля – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Описание места внеурочного курса в учебном плане ОК ТБ

1. На уровне начального общего образования внеурочный курс «Подготовка к сдаче норм ГТО» является курсом по выбору спортивно-оздоровительной направленности.
2. Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного среднего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.
3. На изучение внеурочного курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» в соответствии с учебным планом ОК «Точка Будущего» среднего общего образования отводится 1 класс- 33 часа (1 час в неделю, 33 учебных недели). 2-4 классы 34 часа (1 час в неделю, 34 учебных недели).
4. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» I ступень – возрастная группа 6–8 лет, рассчитана на 1 год и имеет объем 34 часа; II ступень – возрастная группа 9-10 лет, рассчитана на 1 год и имеет объем 34 часа. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу. К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой

указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни

5. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
1 класс	1	33	33
2-4 классы	1	34	34

Перечень основной учебной литературы.

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.: «Просвещение», 2017.
2. Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ».
3. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017.

Перечень электронных источников.

- <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
<https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения.
<http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»

Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

Освоение содержания программы курса обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

1. **Личностные образовательные результаты.**

Ценности; перечень ценностных понятий, подлежащих освоению обучающимися

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

2. Метапредметные образовательные результаты.

Познавательные:

- Умение извиняться, осознание последствий своих действий для окружающих.
- Умение создавать/преобразовывать модели, схемы, графические формы представления информации для решения учебных и практических задач.
- Умение распознавать и предотвращать потенциально опасную ситуацию.

Коммуникативные:

- Умение аргументировать свою точку зрения на основе осознанных и лично принятых ценностей.
- Умение разрешать противоречия, возникающие в ходе совместной работы.
- Умение учитывать в ходе обсуждения отличную от своей точку зрения.
- Умение применять технику «Активное слушание».
- Умение создавать информационный ресурс разного типа с соблюдением правил информационной безопасности.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- Умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

Регулятивные:

- Умение обнаруживать в ходе деятельности затруднения и понимать их суть, определять пути разрешения (ситуативная рефлексия).
- Умение самостоятельно определять оптимальную последовательность действий (задач) для достижения познавательных целей.
- Умение осуществлять контроль своей деятельности в соответствии с целью и планом.
- Умение с помощью взрослого вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий.
- Умение понимать и применять алгоритм действия в критических ситуациях, в ситуации опасности.
- Умение применять заданные критерии и самостоятельно формулировать критерии для оценивания своей и чужой учебной деятельности.
- Умение осуществлять контроль своих действий в соответствии со способом действия.
- Умение организовать свое рабочее место.
- Умение распознавать необходимость помощи другим и оказывать ее.
- Умение признавать и исправлять свои ошибки.
- Умение решать свои проблемы самостоятельно.
- Умение планировать свое время и брать ответственность только за достижимые задачи
- Умение понимать и применять необходимую последовательность действий в незнакомой ситуации.
- Умение самостоятельно вносить изменение в план деятельности в соответствии с изменением условий.
- Умение адекватно реагировать на справедливую и несправедливую критику.
- Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

3. Предметные образовательные результаты.

Перечень предметных результатов.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<p>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p>

<ul style="list-style-type: none">- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной направленности;- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;- практически использовать приемы защиты и самообороны;- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	<ul style="list-style-type: none">- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной направленности;- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;- практически использовать приемы защиты и самообороны;- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).- демонстрировать максимальный результат при сдаче норм ГТО 1-й и 2-й ступени комплекса ГТО.
---	--

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала для обучающихся с особыми образовательными потребностями
1-2 класс		
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»		
	История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	
Раздел 2. Физическое совершенствование		
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:	Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с	

	места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность.	
Упражнения для развития выносливости:	Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут; смешанное передвижение 1000 м; бег на лыжах 1 км; техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов; прыжки на скакалке до 3 минут.	
Упражнения для развития силы:	Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа; подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки/мальчики); приседания; поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд и 1 минуту.	
Упражнения для развития координационных способностей	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров; плавание 25 м.	
Упражнения для развития гибкости	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя с помощью партнёра: выпады вперед и в сторону, полушпагат.	
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 1-й ступени ВФСК «ГТО» – фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.	

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала для обучающихся с особыми образовательными потребностями
3-4 класс		
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»		

	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	
Раздел 2. Физическое совершенствование		
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:	Бег с ускорением от 30 до 60 м; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места толчком двумя ногами; прыжок в длину с разбега; метание мяча весом 150г; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 40 м); эстафетный бег.	
Упражнения для развития выносливости:	Бег на длинные дистанции (1000м); бег на лыжах на 1 км; кросс на 2 км по пересечённой местности; бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут; прыжки на скакалке до 3 минут.	
Упражнения для развития силы:	Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (девочки); сгибание и разгибания рук в упоре лёжа на полу; поднятие туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	
Упражнения для развития координационных способностей	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6–8 м.	
Упражнения для развития гибкости	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье; наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра.	
Раздел 3. Спортивные мероприятия		
	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 2-й ступени ВФСК «ГТО» – фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.	

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы
Ценности, заведённые рабочей программой воспитания на 2021–2022 учебный год: договор, творчество.

1-2 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»		
Тема 1. История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	В процессе занятия	
Тема 2. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	В процессе занятия	
Раздел 2. Физическое совершенствование		
Тема 1. Бег с ускорением от 30 до 40 м	1	
Тема 2. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования	2	

Тема 3. Бег на короткие дистанции (30 м, 60 м)	1	
Тема 4. Эстафетный бег	1	
Тема 5. Челночный бег 3*10 м	1	
Тема 6. Прыжок в длину с места	1	
Тема 7. Прыжки через препятствия	1	
Тема 8. Техника метания малого мяча на дальность	2	
Тема 9. Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут	1	
Тема 10. Смешанное передвижение 1000 м	1	
Тема 11. Техника выполнения лыжных ходов	3	
Тема 12. Бег на лыжах 1 км	1	
Тема 13. Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов	2	
Тема 14. Прыжки на скакалке до 3 минут	1	
Тема 15. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа. Подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (мальчики/девочки)	2 (у 1-х классов 1 час)	
Тема 16. Приседания. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд и 1 минуту	1	
Тема 17. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 метров	2	
Тема 18. Плавание (любым стилем) 25 м	3	
Тема 19. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя с помощью партнёра: выпады вперёд и в сторону, полушагаты.	2	
Раздел 3. Спортивные мероприятия и контроль		
Тема 1. Стартовый контроль.	1	
Тема 2. Промежуточный контроль.	1	
Тема 3. Итоговый контроль.	1	
Тема 4. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 1-й степени ВФСК «ГТО».	1	
Тема 5. Соревнования по нормам ГТО	1	

3-4 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Модуль рабочей программы воспитания (ценностные уроки)
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО»		
Тема 1. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО	В процессе занятия	

Тема 2. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	В процессе занятия	
Раздел 2. Физическое совершенствование		
Тема 1. Бег на 60 м. Бег на 1 км.	1	
Тема 2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1	
Тема 3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	
Тема 4. Прыжок в длину с разбега. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	
Тема 5. Метание мяча 150 г на дальность.	2	
Тема 6. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Челночный бег 3*10 м.	1	
Тема 7. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча весом 150г.	2	
Тема 8. Прыжок в длину с разбега. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1	
Тема 9. Бег на короткие дистанции (30 м, 40 м). Эстафетный бег.	2	
Тема 10. Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	
Тема 11. Бег на лыжах на 1 км. Эстафеты на лыжах.	1	
Тема 12. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	2	
Тема 13. Кросс на 2 км по пересечённой местности.	1	
Тема 14. Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (девочки).	1	
Тема 15. Сгибание и разгибания рук в упоре лёжа на полу.	1	
Тема 16. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	1	
Тема 17. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6–8 м.	2	
Тема 18. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра.	1	
Тема 19. Бег на длинные дистанции (1000м).	1	
Тема 20. Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
Тема 21. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	2	
Тема 22. Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	
Раздел 3. Спортивные мероприятия и контроль		
Тема 1. Стартовый контроль.	1	

Тема 2. Промежуточный контроль.	1	
Тема 3. Итоговый контроль.	1	
Тема 4. Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 2-й ступени ВФСК «ГТО».	1	
Тема 5. Соревнования по нормам ГТО	1	

Приложение № 1

Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 1-2 классов, 6–8 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,0	10,3	9,5	10,4	10,6
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	6,0	6,7	6,9	6,2	6,8	7,1
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек)	5:20	6:40	7:10	6:00	7:05	7:35

3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	15	9	6	11	6	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	10	7	11	6	4
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+7	+3	+1	+9	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	140	120	110	135	115	105
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	4	3	2	3	2	1
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	24	21	30	21	18
8.1	Бег на лыжах 1 км (мин:сек)	8:00	9:00	10:15	8:30	9:30	11:00
8.2	или смешанное передвижение на 1 км по пересеченной местности (мин:сек)	6:00	7:00	9:00	6:30	7:30	9:30
9	Плавание на 25м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГТО"	7	6	6	7	6	6

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 3-4 классов, 9–10 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
1.1	Бег на 30 метров (секунд)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	10,4	11,5	11,9	10,8	12,0	12,4
2	Бег на 1000м (мин:сек)	4:50	5:50	6:10	5:10	6:20	6:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой	20	12	9	15	9	7

	перекладине 90см (кол-во раз)						
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	22	13	10	13	7	5
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+8	+4	+2	+11	+5	+3

ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3x10 (секунд)	8,5	9,3	9,6	8,7	9,5	9,9
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	285	225	210	250	200	190
6.2	или прыжок в длину с места (см)	160	140	130	150	130	120
7	Метание мяча весом 150г (метров)	27	22	19	18	15	13
8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	42	32	27	36	27	24
9.1	Бег на лыжах 1 км (мин:сек)	6:45	7:45	8:15	7:30	8:20	10:00
9.2	или кросс 2км по пересечённой местности (мин:сек)	13:00	16:00	18:00	15:00	17:30	19:00
10	Плавание на 50м (мин:сек)	2:30	2:40	3:00	2:30	2:40	3:00

УСЛОВИЕ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАЧКА ГТО

Условие	МАЛЬЧИКИ	ДЕВОЧКИ
---------	----------	---------



	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК "ГО"	8	7	7	8	7	7