

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»

г. Горняк Локтевского района Алтайского края

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического  
совета  
МБОУ "СОШ №4"  
Протокол №10  
от 25.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
А.В.Сидякина  
Приказ № 58/1  
от 25.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Чемпион»  
8 класс  
на 2024-2025 учебный год**

Программу разработала :Медведева Н.М.

г. Горняк,

2024 год.

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Чемпион» составлена на основе календарного учебного графика на 2024-2025 учебный год, учебного плана на 2024-2025 учебный год.

Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю)

### ЦЕЛЬ:

- содействие становлению личности школьников, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического здоровья и безопасности обучающихся, внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников.

### ЗАДАЧИ:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- массовое внедрение комплекса ГТО.

### Формы, методы, технологий организации внеурочной деятельности.

**Формы:** товарищеские встречи, спартакиада, спортивные праздники, викторины, Дни Здоровья, игры.

Профилактическая работа организована по следующим направлениям:

- профилактика ЗОЖ;
- профилактика дорожного травматизма;
- поведение в чрезвычайной ситуации;
- профилактика правонарушений.

### Методы:

*Словесные:* объяснение, показ;

*Наглядные:* демонстрация достижений спортсменов страны, через видеоматериалы.

*Практические:* комментированные упражнения, практикумы.

### Технологии:

- **стимулирующие** позволяют активизировать собственные силы организма, использовать его ресурсы для выхода из нежелательного состояния. Примерами могут быть – температурное закаливание, физические нагрузки;
- **защитно - профилактические** заключаются в выполнении санитарно-гигиенических норм и требований. Ограничение предельной нагрузки, исключающей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключающих травматизм;
- **компенсаторно-нейтрализующие** - это физкультминутки, физкультпаузы;
- **информационно-обучающие технологии** - заботы о здоровье.

**Виды деятельности:** фронтальный, групповой, индивидуальный.

**Форма предоставления результата:** участие в соревнованиях, Днях здоровья, сдача норм ГТО.

### Содержание курса

№	Темы.	Количество часов
1.	История спорта в СССР, России	1
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	9

4.	Основы техники и тактики игр.	22
5.	Основа правил дорожного движения	2
6.	Итого:	35

#### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>1</b>	<b>История спорта в СССР, России.</b>	<b>1</b>	
1.	Инструктаж по технике безопасности. История спорта в СССР, России. Правила сдачи норм ГТО. Бег на 30 метров.	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/02/19/podgotovka-uchashchihsya-k-vypolneniyu-normativov</a>
<b>2</b>	<b>Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях</b>	<b>1</b>	
2.	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Значение ОФП в подготовке спортсменов. Бег 60 м. (ГТО).	1	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tsikl_urokov_po_legkoi_atletike_urok_4_vypolnenie_kontrolnogo_normativa_beg_na_6">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/tsikl_urokov_po_legkoi_atletike_urok_4_vypolnenie_kontrolnogo_normativa_beg_na_6</a>
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	
3.	Правила соревнования по легкой атлетике. Эстафеты с преодолением препятствий. Техника финиширования. Бег 2 км (норм. ГТО)	1	<a href="https://ypok.pф/library/pravila_iskipitaniy_kompleksa_gto_191231.html">https://ypok.pф/library/pravila_iskipitaniy_kompleksa_gto_191231.html</a>
4.	Силовая подготовка. Подтягивание из виса на высокой перекладине (ю). Подтягивание из виса на низкой перекладине (д)(ГТО)	1	<a href="https://user.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">https://user.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
<b>4</b>	<b>Основы техники и тактики игр.</b>	<b>9</b>	
5.	Обучение и совершенствование навыков бросков мяча. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (ГТО).	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
6.	Тактика игры в баскетбол. Метание мяча весом 150 г. (ГТО)	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
7.	Правила и тактика игры в футбол. Игра ногами «Мяч ловцу»	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
8.	Мини - футбол (6+1) на два поля.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
9.	Судейство. Совершенствование правил игры. Повторить правила соревнований по волейболу. Волейбол	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
10.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ГТО). Обязанности судей. Тактика игры в волейбол.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
11.	Передача на точность. Вторая передача из зоны 3 игроку.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/02/voleybol-kombinatsii-iz-osvoennykh-elementov-tekhniki">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/02/voleybol-kombinatsii-iz-osvoennykh-elementov-tekhniki</a>
12.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (ГТО). Одиночное и тройное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4,3,2. Учебная игра.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/02/voleybol-kombinatsii-iz-osvoennykh-elementov-tekhniki_t/">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/02/voleybol-kombinatsii-iz-osvoennykh-elementov-tekhniki t/</a>
13.	Волейбол. Комбинация из освоенных элементов: приём, передача, удар.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/02/voleybol-kombinatsii-iz-osvoennykh-elementov-tekhniki">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/05/02/voleybol-kombinatsii-iz-osvoennykh-elementov-tekhniki</a>
<b>5.</b>	<b>Основа правил дорожного движения</b>	<b>1</b>	
14.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (ГТО). Игра «Правила дорожные знать каждому положено» - на расширение знаний дорожного движения	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
<b>3</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>5</b>	

15.	Баскетбол. Ведение правой и левой рукой.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/soviershienstvovaniie-viedieniia-miacha-pravoi-i-lievoi-rukoi-brosok-po-kol-tsu">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/uroki/soviershienstvovaniie-viedieniia-miacha-pravoi-i-lievoi-rukoi-brosok-po-kol-tsu</a>
16.	Передача мяча из-под кольца.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://www.eduportal44.ru/Sharya/shool21/MBOU_21/SiteAssets/SitePages/8A/Баскетбол_8%20клacc.pdf">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://www.eduportal44.ru/Sharya/shool21/MBOU_21/SiteAssets/SitePages/8A/Баскетбол_8%20клacc.pdf</a>
17.	Лыжи. Проход «змейкой».	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/http://www.offsport.ru/ski/beginners/povoroty-na-parallelnyh-lyzhah-zmeykoy.shtml">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/http://www.offsport.ru/ski/beginners/povoroty-na-parallelnyh-lyzhah-zmeykoy.shtml</a>
18.	Бег на лыжах на 2км (дев.), 3 км (юн.) (ГТО). Игра «Догони и коснись»	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://спортстатьи.рф/dogoni-i-kosnis-podvizhnaya-igra-na-s/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://спортстатьи.рф/dogoni-i-kosnis-podvizhnaya-igra-na-s/</a>
19.	Лыжные прогулки. Игра «Штурм зимней крепости»	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/</a>
<b>4.</b>	<b>Основы техники и тактики игр.</b>	<b>4</b>	
20.	Мини-баскетбол. Предупреждение травматизма. Правила соревнований по баскетболу. Игра по упрощённым правилам.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html</a>
21.	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html</a>
22.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Быстрый прорыв (2:1).	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html</a>
23.	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Индивидуальные действия при нападении.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html</a>
<b>3.</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка</b>	<b>2</b>	
24.	Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди. Игра в баскетбол 2х2.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html</a>
25.	Упражнения на развитие силы, общей выносливости, скоростно-силовых качеств. Игра «Подвижная цель».	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html</a>
<b>4.</b>	<b>Основы техники и тактики игр.</b>	<b>9</b>	
26.	Баскетбол. Игра 2х2, 3х3.	1	<a href="https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html">https://multiurok.ru/blog/mini-basketbol-pravila-i-khod-igry-trenirovki-i-osobennosti.html</a>
27.	Подготовка к соревнованиям по волейболу. Практикум по судейству.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/14/turnir-po-voleybolu-sredi-uchashchihsya-6-8-klassov">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/14/turnir-po-voleybolu-sredi-uchashchihsya-6-8-klassov</a>
28.	Соревнования по волейболу – школьный турнир.	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/14/turnir-po-voleybolu-sredi-uchashchihsya-6-8-klassov">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/14/turnir-po-voleybolu-sredi-uchashchihsya-6-8-klassov</a>
29.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши). Подтягивание из виса	1	<a href="resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-</a>

	на низкой перекладине (девушки). (норм. ГТО). Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом» - развитие координационных способностей		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-obshchaia-fizicheskai-1.html">deiatelnost-obshchaia-fizicheskai-1.html</a>
30.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. (ГТО). Чередование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки». Развитие выносливости.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-obshchaia-fizicheskai-1.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-obshchaia-fizicheskai-1.html</a>
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (ГТО). Баскетбол 3 х 3.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-obshchaia-fizicheskai-1.html">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://multiurok.ru/files/vneurochnaia-deiatelnost-obshchaia-fizicheskai-1.html</a>
32.	Подготовка к соревнованиям по легкой атлетике.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-dlya-8-11">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-dlya-8-11</a>
33.	Соревнования по легкой атлетике. Практикум по судейству.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-dlya-8-11">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-dlya-8-11</a>
34.	Метание мяча весом 150 г. (ГТО). Подвижная игра с мячом «Гонка за лидером». «Осветительные приборы и звуковые сигналы» - по правилам ПДД	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-dlya-8-11">resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/04/11/metodicheskoe-posobie-po-legkoy-atletike-dlya-8-11</a>

### **Требования к уровню подготовки обучающихся**

#### **Личностные результаты:**

##### **обучающийся научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать, что такое допинг, раскрывать основы антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия принятия допинга;
- 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.

##### **Получит возможность научиться:**

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного Движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;
- называть олимпийские виды спорта, виды соревнований, проводимых в нашей стране, спортивные традиции, поддерживаемые в России, имена выдающихся отечественных спортсменов;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

#### **Регулятивные УУД:**

##### **Обучающиеся научатся:**

- самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий.
- определять цель внеурочной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, соотносить свои действия с поставленной целью.
- составлять план выполнения заданий на внеурочной деятельности;
- осуществлять само- и взаимопроверку работ.

- оценивать правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов и критериев.
- корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.
- осуществлять выбор под определенную задачу спорт. инвентаря;
- оценивать собственную успешность в выполнении заданий.

***Получат возможность научиться:***

- осуществлять занятия физической культурой с использованием двигательных действий и приёмов, изучаемых в соответствии с внеурочной программой (организационные команды и приёмы, техника ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазания);
- основным мерам профилактики травматизма;
- правилам закаливания организма и основным способам массажа;

**Познавательные УУД**

***Обучающиеся научатся:***

- самостоятельно извлекать информацию о спортивных достижениях в школе, районе, крае, стране;
- предъявлять результаты работы, участвуя в соревнованиях различного уровня;
- активно участвовать в обсуждении заданий, предлагая разные способы их выполнения, обосновывать выбор наиболее эффективного способа действия

***Получат возможность научиться:***

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием Интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме, используя терминологию, правила записи и названия общеразвивающих упражнений;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий;
- самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

**Коммуникативные УУД**

***Обучающиеся научатся:***

- соблюдать в повседневной жизни нормы ЗОЖ;
- участвовать в работе команды, распределять роли, договариваться друг с другом, учитывая конечную цель;
- осуществлять взаимопомощь и взаимоконтроль при работе в команде.

***Получат возможность научиться:***

- аргументировать свою позицию и согласовывать её с позициями партнёров по команде при выработке общей тактики игры;
- взаимодействовать в команде;
- осуществлять взаимный контроль и взаимопомощь при выполнении командных или парных упражнений, а также осуществлять страховку при выполнении акробатических элементов.

**Метапредметные результаты**

***Обучающиеся научатся:***

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;

- измерять показатели физического развития и физической подготовленности;
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.
- оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

***Получит возможность научиться:***

- планировать и корректировать режим дня с учётом своей внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
  - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; выполнять обязанности судьи.
- выполнять тестовые нормативы ГТО.

**Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (4 ступень) актуальны для 2024г**

**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)	4,7	5,1	5,3	5,0	5,4	5,6
1.2	или бег на 60 метров (секунд)	8,2	9,2	9,6	9,6	10,4	10,6
2.1	Бег на 2 километра (мин:сек)	8:10	9:40	10:00	10:00	11:40	12:10
2.2	или бег на 3 километра (мин:сек)	13:00	14:50	15:20	-	-	-
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	12	8	6	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	24	17	13	18	12	10
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	36	24	20	15	10	8
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+11	+6	+4	+15	+8	+5



## ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) НА ВЫБОР

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок	золотой значок	серебряный значок	бронзовый значок
5	Челночный бег 3х10м (секунд)	7,2	7,8	8,1	8,0	8,8	9,0
6.1	Прыжок в длину с разбега (см)	415	355	340	340	290	275
6.2	или прыжок в длину с места (см)	215	190	170	180	160	150
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	49	39	35	43	34	31
8	Метание мяча весом 150г (метров)	40	34	30	27	21	19
9.1	Бег на лыжах 3км (мин:сек)	16:30	17:40	18:50	19:30	21:30	22:30
9.2	или бег на лыжах 5км	27:00	29:15	30:00	-	-	-
9.3	или кросс на 3км по пересечённой местности (мин:сек)	14:30	16:00	16:30	17:00	18:30	19:30
10	Плавание на 50м (мин:сек)	0:55	1:15	1:25	1:03	1:20	1:30
11.1	Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м (очки)	25	20	15	25	20	15
11.2	или стрельба из "электронного оружия", дистанция 10м (очки)	30	25	18	30	25	18
12	Самозащита без оружия (очки)	26-30	21-25	15-20	26-30	21-25	15-20
13	Туристический поход с проверкой туристских навыков	дистанция не менее 10 км					

\*Для бесснежных районов страны.

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

### Список учебно-методическое обеспечения:

Интернет-ресурсы	
Видеоуроки по физкультуре	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a> <a href="https://videomotret.ru/video/">https://videomotret.ru/video/</a> <a href="http://www.nsportal.ru">http://www.nsportal.ru</a>
Разработки уроков, презентации	<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a> <a href="http://www.pedsovet.ru">www.pedsovet.ru</a>



**Список материально - технического обеспечения:****Технические средства.**

1. Компьютер, мультимедийный проектор
2. Лазерные диски или флэш -накопители,

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование.**

1. Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные
2. Тренировочные баскетбольные щиты
3. Скакалка детская
4. Кегли
5. Обручи
6. Рулетка измерительная
7. Стенка гимнастическая
8. Скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м)
9. Лыжи
10. Козёл гимнастический
11. Маты гимнастические
12. Аптечка