

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»  
10 класс  
на 2024-2025 учебный год**

г. Горняк,

2024

## 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 предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО», активное вовлечение в соревновательную деятельность.

Программа рассчитана на 35 часов (1 час в неделю)

### Цель:

Всесторонняя подготовка обучающихся к Всероссийской олимпиаде школьников по физической культуре. Формирование умений и навыков к самостоятельным занятиям по общефизической подготовке. Воспитание целеустремленности, взаимовыручки, самообладанию.

### Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- подготовка инструкторов – общественников.
- 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, исключаяющей переутомление. Использование страховочных средств и защитных приспособлений в спортзалах, исключаящих травматизм;
- **компенсаторно-нейтрализующие** - это физкультминутки, физкультпаузы;
- **информационно-обучающие технологии** - заботы о здоровье.

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

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

### **Ожидаемые результаты освоения программы**

#### **Знать:**

- историю возникновения и развития физической культуры, физическую культуру и олимпийское движение в России, современное олимпийское движение;
- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека;
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, методы массажа;
- способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями;
- теорию и методику физического воспитания.

#### **Уметь:**

- совершенствовать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость, гибкость;
- выполнять комбинации по акробатике;
- владеть техникой ведения мяча, техникой броска мяча. Выполнять комбинации по спортивным играм (баскетбол, футбол);

Использовать: - приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

### **Учебно-тематический план**

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов
<b>1.</b>	<b>ТБ в спортивном зале</b>	В процессе уроков
<b>2.</b>	<b>Физическая подготовка.</b> Общая и специальная физическая подготовка.	12
<b>3.</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	10
3.1	Техника спринтерского бега.	2
3.2	Кроссовая подготовка	4
<b>4.</b>	<b>Спортивные игры (баскетбол)</b>	7
Содержание программы 35 часа		

### **Раздел 2. Физическая подготовка –12 часов**

*Тема 2.1 Общая физическая подготовка.*

*Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кросс до 3-4 км. бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки через препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки через нарты на время.

*Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине). Бег с ускорениями 30- 60м, 40 -100м. Бег с максимальной скоростью.

*Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа - на гимнастической скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

### **Раздел 3. Техническая подготовка –10 часов.**

*Тема 3.1 Техника спринтерского бега.*

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега; Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

*Тема 3.2 Кроссовая подготовка*

Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

### **Раздел 4. Спортивные игры (баскетбол)- 7 часов**

Техника ведения мяча, бросок в кольцо. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

#### **Тематическое планирование**

№ п\п	Тема занятия	Кол-во час	ЦОР
<b>1</b>	Общая и специальная физическая подготовка	<b>1</b>	
1.	Правила ТБ на занятиях по ОФП в спортзале. История возникновения и развития физической культуры. Комбинированные упражнения с перемещением из различных положений.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html">https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html</a>
2.	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей. ОРУ в движении. Эстафеты с быстрым изменением характера. Прыжковая подготовка. ОФП руки, пресс.	1	<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html">https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html</a>
3.	Упражнения на развитие быстроты. Прыжки на одной и обеих ногах через гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Бег на выносливость. (ГТО)	1	<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-otkrytogo-klassnogo-chasa-v-1-klasse-pu-1.html</a> <a href="https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html">https://multiurok.ru/files/fizkultura-1-klass-chelnochnyi-beg-3-10-uprazhneni.html</a>
4.	Беговые упражнения с ускорениями. Развитие скоростно-силовых способностей. Теория (понятия физических качеств).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
5.	Ускорения. ОРУ и СПУ. Упражнения для брюшного пресса. (ГТО) Развитие выносливости.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
6.	ОРУ в движении. Силовая подготовка на брусьях, матах. Прыжки со скакалками (ГТО). Подвижные игры с б\б мячом. Развитие быстроты. Теория	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
7.	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. (ГТО). Многоскоки. Упражнения на гибкость.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>

8	Ускорения. ОРУ. Бег на короткие дистанции (30-60) метров (ГТО). Старт - низкий и высокий, стартовый разгон. Упражнения на гибкость. Подтягивания и отжимания. (ГТО).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
9.	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Круговая тренировка Приседания, 3* 20 раз, отжимания 3*15 раз (ГТО). Лодочка статика 30сек. «планка» 1 мин.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
10.	ОРУ в движении. Прыжки на одной ноге 50 раз; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (ГТО). Работа с набивным мячом.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
11.	ОРУ. Пресс 3 подхода по 20раз (ГТО). Приседания 3*20 раз. Выпады на каждую ногу. Ягодичный мостик.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
12	Упражнения на координацию движений. Обводка стоек с ведение мяча. Прыжки и бег с изменением направления(ГТО).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
<b>Спортивные игры (баскетбол).</b>			<a href="#">/</a>
13.	Основы техники ведения мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Прием и передача мяча в парах, движении.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
14.	Техника выполнения штрафного броска. Штрафной бросок. Скоростно-силовая подготовка.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
15.	Техника ведения мяча, два шага, бросок в кольцо (по элементам и в целом). Развитие физического качества - ловкость. Теория (физическая культура, физическое воспитание).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
16.	Выполнение комбинации по баскетболу (ведение, остановка, бросок, два шага бросок).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
17.	Совершенствование техники перемещения игроков. Ведения мяча с изменением направления и обводкой препятствий. Передача мяча разными способами на месте.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
18.	Совершенствование способа ведения мяча в высокой, средней, и низкой стойке. Совершенствование броска одной рукой от головы в движении. Развитие координационных способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
19.	Развитие физического качества - быстрота. Техника спринтерского бега. Старты из различных положений. Низкий старт. Стартовый разгон. Финиширование.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
20.	Развитие физического качества - быстрота. Скоростная выносливость Бег 5х60м, 5х100м. (ГТО). Многоскоки, прыжковая подготовка. ОФП.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
<b>ОФП. Кроссовая подготовка</b>			
21.	Развитие двигательного качества - выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км (ГТО).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
22.	Бег по пересечённой местности 15 мин (ГТО). Контроль двигательной активности, анализ бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
23.	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
24.	ОРУ. Овладение техникой бега на длинные	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>

	дистанции. Анализ техники бега в гору.		
25.	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега 15-20 мин с преодолением горизонтальных препятствий (ГТО).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
26.	Бег по пересечённой, равномерного бега 15 мин. Контроль двигательной активности, анализ бега	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
27.	Развитие двигательного качества - выносливость. Комплекс упражнения для стопы, спины. Бег 1 км, 3 км (ГТО).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
28	ОРУ. Овладения навыками равномерного бега до 18 мин с преодолением горизонтальных препятствий.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
	<b>Спортивные игры (волейбол).</b>		<a href="#">/</a>
29	ОРУ. Ускорения и СБУ. Нападающие удары. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке, в парах. Нападающий удар при встречных передачах.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
30.	Совершенствование техники передвижения в стойке, остановки, ускорения. Комбинации из разученных перемещений.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
31	Развитие скоростно-силовых способностей. Круговая тренировка. Отработка техники приёма мяча.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
32.	ОРУ. Ускорения и СБУ. Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей (ГТО).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
33.	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Перемещение игрока.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
34.	Совершенствовать прямому нападающему удару после подбрасывания мяча партнёру. Развитие координационных способностей.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
35.	Отработка способа нижней прямой подачи, приёма подачи. Развитие скоростно-силовых способностей (ГТО).	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/conspect/</a>
	Итого:	35 ч	

### **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.

**Пятая группа**







Для старшеклассников в возрасте 16-17 лет создана отдельная пятая группа или таблица нормативов для детей от 16-17 лет.





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

**V. СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**







(возрастная группа от 10 до 17 лет)							
№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи-см)	6	8	13	7	9	16



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

**V. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени		
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени			-	-	-
9.	Плывание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.41	Без учета времени		1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

Ее главная особенность заключается в том, что появляется бег на сто метров. Это сложное упражнение, которое входит в список Олимпийских дисциплин, под силу только самым крепким атлетам.

Бег на два километра проводится как для девочек, так и мальчиков. А вот когда выбирают дистанцию в 3000 метров, то это упражнение используется только для юношей.

В качестве силовых дисциплин на выбор предлагается две для мальчиков: поднятие гири и подъем на перекладину. А также 2 упражнения для девочек: подтягивание из виса в горизонтальном положении, а также отжимания от пола.

Между обоими полами создано значительное различие относительно метания спортивного снаряда. Первым дается предмет весом в 700 грамм, а вторым – в пол килограмма. Для этого возраста люди ходят в турпоход уже на дистанцию в десять километров. Это касается всех, независимо от пола и возраста, указанного в данной таблице. Также пятая группа в общей сложности включает в себя двенадцать испытаний. Но, чтобы получить лучший знак отличия, достаточно успешно выполнить 8 нормативов.

### 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>
Сеть творческих учителей	<a href="http://www.it-n.ru">ttp://www.it-n.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