

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края МКУ «Управление образования»

МБОУ "Гимназия "Планета Детства"

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением

Протокол № 1 от «24»  
08 2024 г.

Е.В.

Шинкоренко

Подписано цифровой  
подписью: Е.В. Шинкоренко  
Дата: 2024.09.02 15:00:26  
+07'00'

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ  
"Гимназия "Планета  
Детства"

Шинкоренко Е.В.  
Приказ №  
190 от «30» 08 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
спортивного клуба

«Планета Детства»

г Рубцовск 2024

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования для обучающихся 15-18 лет

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

**Цель** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей* учащихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

**Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия « Планета Детства»:** учебный курс предназначен для обучающихся 9-11х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» V ступень – возрастная группа 15-18 лет (10-11 классы).

### Содержание курса внеурочной деятельности

#### 1. Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

#### 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

##### Бег 100м.

Бег на 10—20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40—60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20—30 м с 10—15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80—100 м со скоростью 90—95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120—150 м со скоростью 85—95 % от максимальной

(совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м. Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50—80 м).

### **Бег на 2(3) км**

Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50—60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

### **Подтягивание из виса на высокой перекладине ( юноши)**

Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

### **Рывок гири 16кг**

Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5-7с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжелой гирей (24кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегченной гири (8кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона свперед стоя на повышенной опоре.

### **Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине ( девушки).**

Подтягивание из виса лежа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из виса лежа с максимальным количеством повторений( до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажерах. Упражнения с кистевым эспандером.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( девушки)**

Упор лежа на согнутых руках, держать 10-20с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа в быстром темпе в течение 10-15с ( скоростные отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа , партнер надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на параллельных скамейках . Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с максимальным количеством повторений( до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.

### **Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке**

Наклоны вперед из положения сед ноги врозь, руки вперед ( коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук ( удерживать 3-5с). Наклон вперед , спина прямая, руки соединены « в замок» за спиной (удерживать 5-10с). Наклоны вперед с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10см).

### **Прыжок в длину с разбега**

В ходьбе имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании. Прыжки в длину с 1-3 шагов разбега. Прыжки в длину способом « согнув ноги» с 12-14 шагов разбега

### **Прыжок в длину с места**

Двойной, тройной. Пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

### **Поднимание туловища из положения лежа на спине**

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5—5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха.

### **Метание гранаты на дальность**

Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага — отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **Бег на лыжах**

Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (30—32 с — юноши, 38—40 с — девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30—35 мин (юноши), 20—25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

### **Плавание на дистанцию 50м**

Подготовительные упражнения. Плавание способом «кроль на спине». Плавание способом «брасс». Старты в воду. Эстафеты.

### **Стрельба из пневматической винтовки**

Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени №8. Комбинированное упражнение. Стрелковые игры в тире.

### **Туристский поход с проверкой туристских навыков**

Мед.аптечка. Выбор места для привала. Установка палаток. Выбор места для костра. Правила разведения костра. Практические занятия. Туристское соревнование «Школа туризма».

## **3. Спортивные мероприятия**

Учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи с целью проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## **Результаты курса внеурочной деятельности**

Освоение учениками программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ГТО» направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта. Программа обеспечивает достижение учениками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

## 1. Личностные результаты

### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

### *В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

### *В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

### *В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

### *В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

## **2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **3. Предметные результаты**

Предметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

### Учебно-тематический план

	Темы занятия	Количество часов
		V ступень
		<b>10-11 классы</b>
<b>Основы знаний</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>	Бег на 100 м	2
	Бег на 2 км и 3 км	2
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Рывок гири 16 кг(ю)	2
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
	Наклон вперед из положения стоя	2
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	2
	Прыжок в длину с разбега	2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
	Метание гранаты на дальность	2
	Бег на лыжах	2
	Плавание 50 м	2
	Стрельба из пневматической винтовки	2
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	3

<b>Спортивные мероприятия</b>	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	1
	«Мы готовы к ГТО!»	2
Итого:		34

**Календарно-тематическое планирование  
10-11 классы**

№ п/п	Тема занятияс	Форма занятия	Кол. часов	
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Вводная беседа	1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке		1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
3	Бег на 100 м	Практическое занятие	1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
4	Бег на 2 км, 3 км	Практическое занятие	1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
5	Прыжок в длину с разбега	Практическое занятие	1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
6	Метание гранаты на дальность	Практическое занятие	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	Практическое занятие	1	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) Рывок гири 16кг	Практическое занятие	1	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
10	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие		<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
11	Наклон вперед из положения стоя	Практическое	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>

		занятие		
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Практическое занятие	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
13	«Мы готовы к ГТО!»	Практическое занятие	1	<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
14	Бег на лыжах	Практическое занятие		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
15	Бег на лыжах	Практическое занятие		<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
16	Плавание 50 м	Практическое занятие	1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
17	Плавание 50 м	Практическое занятие		<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
18	Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие	1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
19	Стрельба из пневматической винтовки	Практическое занятие		<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
20	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Практическое занятие	1	<a href="http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html">http://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html</a>
21	Наклон вперед из положения стоя	Практическое занятие		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
22	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Практическое занятие		<a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a>
23	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Практическое занятие	1	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Рывок гири 16кг	Практическое занятие	1	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
25	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Практическое занятие	1	<a href="http://videouroki.net">http://videouroki.net</a>
26	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Практическое занятие	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
27	Прыжок в длину с разбега	Практическое занятие	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
28	Метание гранаты на дальность	Практическое занятие	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
29	Бег на 100 м	Практическое занятие	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
30	Бег на 2 км , 3км	Практическое	1	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>

		занятие		
<b>31</b>	«Мы готовы к ГТО!»	Тренировка	<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
<b>32</b>	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Поход	<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
<b>33</b>	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Поход	<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
<b>34</b>	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Поход	<b>1</b>	<a href="http://spo.1september.ru/urok/">http://spo.1september.ru/urok/</a>
	<b>Всего:</b>	<b>34</b>		

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

(возрастная группа от 16 до 17 лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормативы**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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
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	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	75

4.	Организованные занятия в спортивных секциях  и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, атлетической гимнастике, туризму, техническим и военно-прикладным видам спорта, в группах здоровья и общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	135
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	120
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников « Методический конструктор (пособие для учителей)/Д.В.Григорьев, П.В. Степанов.М: Просвещение , 2012г.
2. « Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Просвещение, 2016г