

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
« ЖЕЛЯБОВСКАЯ ШКОЛА »**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 2  
от «16» сентября 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Директор  
  
Приказ № 153/1  
от «16» сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Общая физическая подготовка»

Составила-  
учитель физической культуры  
Торопова Е. В.

п.им Желябова, 2024 г.

### **Пояснительная записка.**

При создании рабочей программы для внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Программа обеспечивает преемственность с рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «Общая физическая подготовка»**

Общей целью школьного образования по физической культуре является 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.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся,

являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Основной содержательной направленностью является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную

деятельность.

## **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ПОДГОТОВКА К ГТО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Курс «Общая физическая подготовка» дополняет учебный предмет «Физическая культура» и является внеурочным занятием (1 час в неделю для 7-8 классов)

Содержание учебного курса. 7 класс

Теория «Общая физическая подготовка».

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). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

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; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

*Упражнения для развития силы:* сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

*Упражнения для развития координационных способностей:* метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, метание мяча весом 150грамм.

*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.

*Соревнования:* выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

8 класс

Теория «Общая физическая подготовка».

Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. 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). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.

Физическое совершенствование.

*Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:* бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег

накороткие 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; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

*Упражнения для развития выносливости:* бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

*Упражнения для развития силы:* сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития координационных способностей:* метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, метание мяча весом 150грамм.

*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.

*Соревнования:* выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4,5 ступени ВФСК «ГТО», стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса «Общая физическая подготовка».

## ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

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

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

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

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

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

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

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной

одежды;

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

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности; повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической

деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

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

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

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

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

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

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

Универсальные коммуникативные действия:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой; вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы



элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения; наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения; изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

Универсальные учебные регулятивные действия:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб; составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах; активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление; разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников; организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 7 КЛАСС

К концу обучения в 7 классе обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня; планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий; осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения; выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом споворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;  
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## 8 КЛАСС

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития; контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;  
готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями; отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультурпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;  
составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими учащимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;  
выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими учащимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;  
тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

**Форма занятий:** фронтальные, групповые, индивидуальные.

**Виды деятельности:** участие в спортивных играх, сдача нормативов, ЛФК,

## Тематическое планирование. 7 класс

№п/п	Тема	Форма занятия	Кол-во часов	ЭОР
1.	Вводный инструктаж. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	фронтальный	1	Российская электронная школа
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповой	1	Российская электронная школа
3.	Стартовый контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповой	1	Российская электронная школа
5.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповой	1	Российская электронная школа
6.	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповой	1	Российская электронная школа
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
9.	Метание мяча на дальность весом 150 грамм.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
10.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
11.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповой	1	Российская электронная школа

12.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	групповой	1	Российская электронная школа
13.	Челночный бег 3*10 м.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
14.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповой	1	Российская электронная школа
16.	Круговая тренировка	индивидуальный	1	Российская электронная школа
17.	Круговая тренировка	индивидуальный	1	Российская электронная школа
18.	Промежуточный контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
19.	Упражнения для развития гибкости.	фронтальный	1	Российская электронная школа
20.	Упражнения для развития силы.	фронтальный	1	Российская электронная школа
21.	Круговая тренировка.	групповой	1	Российская электронная школа
22.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
23.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
25.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
26.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа

27.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
28.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
29.	Бег с ускорением от 30 до 40 м-5-6 раз.	групповой	1	Российская электронная школа
30.	Эстафетный бег.	групповой	1	Российская электронная школа
31.	Метание мяча на дальность весом 150 грамм.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
32.	Челночный бег 3*10 м.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
33.	Бег 30,60 метров 6 раз.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
34.	Итоговый контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
<b>Итого</b>			34	

## 8 класс






№ п/п	Тема	Форма занятия	Кол- во часо в	ЭОР
1.	Вводный инструктаж. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	фронтальн ый	1	Российская электронная школа
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповой	1	Российская электронная школа
3.	Стартовый контроль.	индивидуал ьный	1	Российская электронная школа
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповой	1	Российская электронная школа
5.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповой	1	Российская электронная школа
6.	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповой	1	Российская электронная школа
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
9.	Метание мяча на дальность весом 150 грамм.	индивидуал ьный	1	Российская электронная школа
10.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа

11.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповой	1	Российская электронная школа
12.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	групповой	1	Российская электронная школа
13.	Челночный бег 3*10 м.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
14.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповой	1	Российская электронная школа
16.	Промежуточный контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
17.	Промежуточный контроль.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
18.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	индивидуальный	1	Российская электронная школа
19.	Упражнения для развития гибкости.	фронтальный	1	Российская электронная школа
20.	Упражнения для развития силы.	фронтальный	1	Российская электронная школа
21.	Круговая тренировка.	групповой	1	Российская электронная школа
22.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповой	1	Российская электронная школа
23.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповой	1	Российская электронная школа
25.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в	групповой	1	Российская электронная

	горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.			школа
26.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
27.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
28.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут.	групповой	1	Российская электронная школа
29.	Бег с ускорением от 30 до 40 м-5-6 раз.	групповой	1	Российская электронная школа
30.	Эстафетный бег.	групповой	1	Российская электронная школа
31.	Метание мяча на дальность весом 150 грамм.		1	Российская электронная школа
32.	Челночный бег 3*10 м.		1	Российская электронная школа
33.	Бег 30,60 метров 6 раз.		1	Российская электронная школа
34.	Итоговый контроль.		1	Российская электронная школа
<b>Итого</b>			34	



## Контрольные нормативы

4-я ступень (12 - 13 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net-			Нормы ГТО с 2023 г.			
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	скорость
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин,с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин,сек) Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	14:30 18:55	13:35 17:05	12:15 15:45	15:20 21:30	14:20 19:40	13:10 17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	3	5	8	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	10	16	24	8	12	18	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи, см	+2	+5	+9	+4	+6	+13	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	147	162	183	132	147	167	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	23	27	34	15	19	23	прикладные
	Плавание на 50 м, сек	1:33	1:18	0:58	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба сидя с упором локтей о стол и пневм. винтовки с упора на 10 м с открытым прицелом, очковое	9	15	20	9	15	20	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очковое	11	20	25	10	20	25	
	Тур.поход не менее 5 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
	Количество оцениваемых качеств	7	7	7	7	7	7	
	Количество испытаний (тестов), на знак ГТО	5	5	6	5	5	6	

5-я ступень (14 - 15 лет) Испытания (тесты)		-Normativov.net- Нормы ГТО с 2023 г.						
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	скорость
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин,с)	10:10	9:27	8:00	12:40	11:27	9:55	выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин,сек)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16:55	15:45	14:10	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, к-во раз	5	9	13	-	-	-	сила
	Подтягивание из виса лежа на перекладине 90 см, к-во раз	12	18	25	9	13	19	
	Отжимания в упоре лежа, к-во раз	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед стоя на гимн. скамье от уровня скамьи, см	+4	+6	+11	+5	+8	+15	гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7,9	координация
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	167	193	218	148	162	183	скоростно силовые
	Подъемы туловища лежа на спине за 1 мин, к-во раз	34	40	50	31	35	44	
7	Метание мяча весом 150 г. (м)	30	35	41	19	21	27	прикладные
	Плавание на 50 м, мин,сек	1:27	1:13	0:54	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба сидя или стоя с упором локтей из пневм. винтовки на 10 м с открытым прицелом, очков	15	20	25	15	20	25	
	или из пневм.винтовки с диоптр. прицелом, либо электр оружия, очков	18	25	30	18	25	30	
	Тур.поход не менее 10 км, к-во навыков	3	5	7	3	5	7	
Количество оцениваемых качеств		7	7	7	7	7	7	
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		5	5	6	5	5	6	

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

fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-lyah

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

fk12.ru›...fizicheskaya-kultura-5-9-klassy-lyah

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

**ИНТЕРНЕТ**

1. Учительский портал: <http://www.uchportal.ru/load/104>
2. <http://14.pedsovet.org/> ПЕДСОВЕТ.ORG
3. Педсовет: [http://pedsovet.org/component/option,com\\_mtree/task,viewlink/link\\_id,151458/Itemid,118/](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,151458/Itemid,118/)
4. Физическая культура: [http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-natsionalnyh-igr-i-vidov-sporta-na-urokah-](http://cyberleninka.ru/article/n/ispolzovanie-natsionalnyh-igr-i-vidov-sporta-na-urokah-fizicheskoy-kultura) fizicheskoy-kultura