

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Лицей №17»

## **Физическая культура**

Рабочая программа для учащихся 10-11 классов

Березовский ГО

2018

## Содержание

Пояснительная записка	3
Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»	5
Содержание учебного предмета «Физическая культура» (10-11 класс)	14
Тематическое планирование (10 класс)	15
Тематическое планирование (11 класс)	19
Уровень физической подготовленности обучающихся 16-17 лет в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)	20
Нормативно-тестирующая часть ВФСК ГТО	21

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха: пособие для учителей общеобразовательных организаций» (2015).

Уровень программы - базовый

Программа составлена для обучающихся (опираясь на реальные недостатки в обученности - результат обучения) общеобразовательных классов и классов компенсирующего обучения.

**Цель** школьного физического воспитания - 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.

### **Задачи:**

- Содействие гармоническому физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
- Обучение основам базовых видов двигательных действий.
- Дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей.
- Выработку представлений о физической культуре личности и приемов самоконтроля.
- Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
- Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

- Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи.
- Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей.
- Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.
- Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Уроки физической культуры - это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. При воспитании нравственных и волевых качеств важно учитывать возрастные особенности личности подростка.

Количество часов: 105(10 классы) 102(11классы) (в неделю 3 часа).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования рабочая программа для 10-11 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

- воспитание российской гражданской идентичности; патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и дорогах.

*В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок, отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60м из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать до 12 минут; после быстрого разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 3-5 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метаниях на дальность и меткость: метать теннисный мяч с места на дальность с 4-5 шагов разбега, в горизонтальную и вертикальную цели;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: освоение строевых упражнений; выполнять комбинацию мальчики – висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе; девочки – смешанные висы; подтягивание из вися лежа; опорный прыжок через гимнастического козла (козел в ширину, высота 80-100 см); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, обруч, большой мяч, гантели); кувырки вперед, назад; стойка на лопатках; лазание по канату, гимнастической лестнице;

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: бег на выносливость, метание, прыжки в длину или в высоту, бег 60м; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями.

### **Метапредметные результаты**

*Выпускник получит возможность научиться:*

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи.

- развивать мотивы и интересы своей познавательной активности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятие решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченную возможность и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление 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, повышающих результативность выполнения заданий.

*В области эстетической культуры:*

- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме.

*В области физической культуры:*

- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.



## **Предметные результаты**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств. В активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### *В области познавательной культуры:*

- знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

### *В области нравственной культуры:*

- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

### *В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке.

### *В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки.

### *В области коммуникативной культуры:*

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины.

*В области физической культуры:*

- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических способностей;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья, режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности, расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

По окончании 11 класса выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе,

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек,

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств,

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели,
- 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 медицинской помощи при травмах, ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснить смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту,*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

### **Способы двигательной(физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления здоровья, повышения уровня физических кондиций,
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе

самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств,

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их,

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой,

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестирования физического развития и физической подготовленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформления планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности,

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность,

- проводить восстановительные мероприятия с использованием оздоровительного массажа.

### **Физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности,

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации),
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений,
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах (из числа хорошо освоенных упражнений);
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину)
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности,
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выполнять комплексы упражнений ЛФК с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья,*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега,*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта,*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### (10-11класс)

Учебный предмет «Физическая культура» изучается на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования.

#### Знания о физической культуре.

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Теоретические знания для выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

*Физическая культура человека.* Режим дня и его основное содержание. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных

## **Физическая культура (основные понятия)**

### **Способы двигательной(физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен). Планирование занятий физической подготовкой. Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки. Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики). Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

**Лёгкая атлетика.** На занятиях обучающиеся овладевают техникой бега, прыжков, метания. Развивают физические качества, силу, быстроту, ловкость, координацию движений. Уроки легкой атлетики воспитывают выносливость, вырабатывают волю, настойчивость, умение преодолевать трудности

**Спортивные игры.** Спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) – это командные игры развивают быстроту, реакцию, пространственное мышление, чувство коллективизма.

### **Баскетбол**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, с прыжком), вырывание и выбивание (приема овладения мячом), прием техники защиты – перехват, прием, применяемый против броска – накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

### **Волейбол**

Исходное положение (стойки), перемещение, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону на бедро и на спину, прием мяча одной рукой в нападении вперед и в последующем скольжении груди – животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки)** В процессе уроков по лыжной подготовке изучаются основная техника передвижения основных лыжных ходов: переменный двухшажный, одновременный безшажный, одновременный одношажный, коньковый ход, попеременный четырехшажный, переход с одновременных на попеременные ходы, катание с гор, преодоление подъемов

**Прикладно-ориентированная подготовка.** Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.



## **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

**Подготовка** к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»

### **Годовой план-график распределения учебного времени на виды программного материала 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Учебные часы</b>
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	21
3	Баскетбол	22
	Волейбол	20
4	Лыжная подготовка	20
5	Гимнастика	14
6	Футбол	9
<b>Итого</b>		<b>105</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	20		10	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	21	11			10
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Спортивная игра баскетбол	21	10			11
7	Спортивная игра футбол	9	4			5
8	Подвижные игры с эл-ми С.игр, лёгкой атлетики	В процессе		уроков		
	Итого	105	25	24	30	26

- *Контрольные нормативы в течении учебного процесса  
Президентские состязания 2 раза в год.*
- *Внедрение комплекса ГТО в течении учебного года.*

**Годовой план-график распределения учебного времени на виды  
программного материала 11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы программы</b>	<b>Учебные часы</b>
1	Основы знаний	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	20
3	Баскетбол	19
	Волейбол	20
4	Лыжная подготовка	20
5	Гимнастика	14
6	Футбол	9
<b>Итого</b>		<b>102</b>

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
11 КЛАСС**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов (уроков)</b>	<b>Четверть</b>			
			<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
1	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока			
2	Спортивная игра волейбол	20		10	10	
3	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
4	Легкая атлетика	20	11			9
5	Лыжная подготовка	20			20	
6	Спортивная игра баскетбол	19	10			9
7	Спортивная игра футбол	9	4			5
8	Подвижные игры с эл-ми С.игр,лёгкой атлетики	В процессе		уроков		
<b>Итого</b>		<b>102</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>23</b>

Контрольные нормативы в течении учебного процесса

Президентские состязания 2 раза в год.

Внедрение комплекса ГТО в течении учебного года

**Уровень физической подготовленности обучающихся 16 – 17 лет в  
рамках  
Всероссийского Физкультурно-спортивного комплекса (ГТО)**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационных	Челночный	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и	9,3-8,7	8,4 и выше
		бег 3х Юм,	17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в	16	180 и	195-210	230 и	160 и	170-190	210 и выше
		ну с места,	17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и	1300	1500 и	900 и	1050	1300 и
			17	1100	-	1500	900	-	1300
5	Гибкость	Наклон из положения стоя, см	16	5 и	9-12	15 и	7 и	12-14	20 и
			17	ниже 5	9-12	выше 15	ниже 7	12-14	выше 20
6	Силовые	Подтягивания на высокой	16	4 и	8-9	11 и	6 и	13-15	18 и
		рекладине виса кол-раз на низкой	17	ниже 5	9-10	выше 12	ниже 6	13-15	выше 18
		рекладине виса лежа,							

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

## НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

### 5 ступень – Нормативы ГТО для школьников 16-17 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км (мин., сек.)	15.10	14.40	13.10	–	–	–
3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	8	10	13			
	или рывок гири (кол-во раз)	15	25	35			
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	–	–	–	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	9	10	16
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	40	50	20	30	40
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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., сек.)	–	–	–	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км (мин., сек.)	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.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.41	Без учета		1.10

	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
10.	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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

### 6 ступень – Нормативы ГТО для школьников 18 лет

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 18 лет					
		Мальчики			Девочки		
		бронзовый	серебряный	золотой	бронзовый	серебряный	золотой
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15.1	14.8	13.5	17.5	17.0	16.5
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	-	-	-	11.35	11.15	10.30
	или на 3 км (мин., сек.)	14.0 12.30	13.30 1				
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	380	390	430	270	290	320
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	215	230	240	170	180	195
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	10	13	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	10	15	20

	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	–	–	–	10	12	14
5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз 1 мин.)	30	36	47	34	40	47
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	6		7	13		8 1016
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
7.	Метание гранаты весом 500 г, 700г (м)	33	35	37	14	17	21
	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	20.20	19.30	18.00
	или на 5 км (мин., сек.)	26.30	25.30	23.30	–	–	–
8.	или кросс на 5 км(ю), 3км(д.) по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин., сек.)	Без учета		0.42	Без учета		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.	Туристический поход с проверкой туристических навыков	В соответствии с возрастными требованиями на дист.15					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	11	11	11
	Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
* Для беснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

