

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Вознесенская средняя общеобразовательная школа**

Рекомендована
к утверждению
Заседание ШМО
Протокол №1
От 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

И. о. директора

Румянцева Г. П.
Приказ № 120
от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Навстречу ГТО»
для обучающихся 5 – 9 классов

2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями к результатам (личностным, метапредметным, предметным) освоения основной образовательной программы ООО ФГОС.

Направленность Программы: спортивно-оздоровительная деятельность.

Актуальность Программы.

Одной из приоритетных задач современного общества является задача воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Программа призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Цель программы:

создать условия для формирования мотивации к сохранению здоровья, укрепления здоровья средствами физической культуры, понимание и осознание взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека, осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье, формирование потребности в занятиях физической культурой и спортом, ведении активного образа жизни.

Задачи Программы:

создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

формирование у детей среднего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Общая характеристика курса.

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

усиление оздоровительного эффекта, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Срок реализации программы «Навстречу ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Место учебного предмета в учебном плане.

Рабочая программа рассчитана: 5-9 классы - 34 часа в год в каждом классе.

Содержание учебного курса.

Содержание программы «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Основы знаний

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60 м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения.

Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке.

Прыжки через скакалку.

Спортивные игры (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

Упражнения для развития гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для выполнения нормативов ГТО.

5 класс

Основы знаний.

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

Общая физическая подготовка.

«Спортивное многоборье»

Легкая атлетика:

- Бег 30 м, 60 м.
- Бег 1000, 1500, 2000 м.
- Челночный бег
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега

- Метание мяча на дальность одной рукой

Силовая подготовка:

- Сгибание и разгибание туловища
- Наклон вперед из положения стоя и сидя
- Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа

6 класс.

Основы знаний

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. 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.

Из истории возникновения ГТО.

История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика. бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции (1000м-1500 м),

Смешанное передвижение на 1км.(передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи/ Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

Спортивные игры, на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд. (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники.

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

7 класс

Основы знаний

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков.

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.

Из истории возникновения ГТО.

Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения.

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.*

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика.

Бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Метание. Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика.

Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи.

Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

Спортивные игры.

Игры на развитие скорости, быстроты и гибкости. Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка). Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд. (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники.

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО

8 класс

Основы знаний.

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 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, физкультурминуток, физкультурпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100м); 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 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

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, акробатические комбинации.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 класс

Основы знаний.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 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 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

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, акробатические комбинации.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Тематическое планирование.

5 класс

1	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
«Бег. Беговые упражнения» (9 часов)					
1/1			Инструктаж по ТБ. Виды бега. Техника бега на короткие дистанции.		Выполняют специальные беговые упражнения. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают беговые упражнения в различные формы занятия физической культурой.
2/2			Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.		
3/3			Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	Спортивный марафон: «Гонка за лидером»	
4/4			Бег в медленном темпе. Бег по дистанции, финиширование.		
5/5			Бег в медленном темпе. Бег по дистанции, финиширование.		
6/6			Техника бега на средние дистанции. Бег с ускорением.	Спортивный марафон	
7/7			Бег с ускорением. Бег на результат.		
8/8			Основы техники спортивных эстафет и челночного бега.		
9/9			Основы техники спортивных эстафет и челночного бега.	Спортивный марафон	
«Прыжки в длину» (6 часов)					
10/1			Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Разбег и отталкивание при прыжках. Группировка и приземление при прыжках.		Выполняют общеразвивающие упражнения на развитие прыгучести. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные
11/2			Разбег и отталкивание при прыжках. Группировка и приземление при прыжках.		

12/3			Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	Круговая тренировка	ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения, для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
13/4			Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.		
14/5			Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.		
15/6			Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий физической культурой.
«Метание мяча» (6 часов)					
16/1			Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. Бросок («хлест»).		Выполнение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, метание теннисного мяча на дальность.
17/2			Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз. Бросок («хлест»).		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
18/3			Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. Метание на 2—3 м	Спортивный марафон	
19/4			Метание с двух, трех, пяти шагов разбега. Метание на 2—3 м		Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей.
20/5			Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча	Круговая тренировка	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила

					безопасности.
21/6			Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча		
«Силовая подготовка» (13 часов)					
22/1			Инструктаж по ТБ. Техника физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств.		Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.
23/2			Техника физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств.		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы. Описывают технику общеразвивающих упражнений.
24/3			Поднимание туловища из положения лежа на спине.		Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
25/4			Поднимание туловища из положения лежа на спине.		Описывают технику общеразвивающих упражнений с предметами.
26/5			Наклон вперед из положения стоя и сидя.		Составляют комбинации из числа разученных упражнений.
27/6			Наклон вперед из положения стоя и сидя.		Используют данные упражнения для развития силы, гибкости.
28/7			Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье).	Спортивный марафон	Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для организации самостоятельных тренировок.
29/8			Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье).		Используют разученные упражнения в самостоятельных занятиях при решении задач физической и технической подготовки.
30/9			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.
31/10			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.		Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений,
32/11			Подтягивания, упражнения в висах.	Круговая тренировка	
33/12			Подтягивания, упражнения в висах.		

34/13			Промежуточная аттестация: сдача нормативов ГТО.		направленные на развитие соответствующих физических способностей. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила соревнований.
-------	--	--	----------------------------------------------------	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Тематическое планирование.

6 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
Легкая атлетика(8ч)					
1/1			Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.		Раскрывают историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе, ступени современного ГТО.
2/2			Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3/3			Челночный бег 4х10м.	Спортивный марафон	Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.
4/4			Смешанное передвижение на 1 км.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
5/5			Метание мяча 150гр.на дальность.		Выполняют отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.
6/6			Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.		Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости
7/7			Спортивный праздник «Мой друг ГТО»		
8/8			Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Спортивный марафон	
Гимнастика (6ч)					
1/9			Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.		Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
2/10			Перекаты и кувырки вперед	Круговая тренировка	
3/11			Кувырок вперед в стойку на лопатках		
4/12			Кувырок вперед и назад		
5/13			Прыжки через скакалку.		Используют данные

			Упражнения на гимнастической стенке.		упражнения для развития скоростно-силовых способностей
6/14			Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		Выполняют упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявляют волевые качества личности при выполнении упражнений.
Лыжи (8ч)					
1/15			Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта с применением лыж.		Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
2/16			Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).		Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях ГТО и следовать им. Соблюдать правила ТБ.
3/17			Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».		Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
4/18			Попеременный двухшажный ход.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
5/19			Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	Круговая тренировка	Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС.
6/20			Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».	Спортивный марафон	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
7/21			Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.		
8/22			Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	Спортивный марафон	
Легкая атлетика (8 ч).					
1/23			Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно
2/24			Прыжки в длину.		выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
3/25			Прыжки в длину с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	Круговая тренировка	Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по

					частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
4/26			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		Применяют разученные упражнения для развития силы
5/27			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.		
6/28			Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.		Применяют разученные упражнения для развития силы
7/29			Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
8/30			Подтягивания, упражнения в висах.	Круговая тренировка	
Спортивные игры (3ч)					
1/31			Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Круговая тренировка	Применяют разученные упражнения для развития быстроты, ловкости и прыгучести.
2/32			Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Круговая тренировка	
3/33			«Путешествие по стране ГТО»		Выполняют тестовые упражнения комплекса ГТО в соревновательных условиях.
34			Промежуточная аттестация: сдача нормативов ГТО.		

Тематическое планирование.

7 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
<i>Лёгкая атлетика – 6ч.</i>					
1/1			Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Виртуальное путешествие.	Рассказывают о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называют виды спорта входящих в комплекс.
2/2			Развитие двигательных качеств: бег 60 метров. низкий старт		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.
3/3			Развитие двигательных качеств: челночный бег 3*10 метров.		Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
4/4			Развитие двигательных качеств: бег с ускорением от 15 до 25 м.	Круговая тренировка	Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.
5/5			Метание малого мяча 150 гр.в цель		
6/6			Метание мяча 150 гр.на дальность		

Спортивные мероприятия и праздники – 1 ч.

7/1			Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Праздник	Социальная адаптация учащихся расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Помогают и поддерживают друг друга.
-----	--	--	------------------------------------	----------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Спортивные игры – 1ч

8/1			Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.		Характеризуют термин быстроты и гибкость. Выполняют тесты, проверяющие эти физические качества.
-----	--	--	--------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------

Гимнастика- 7 ч

9/1			Элементы акробатики. Упражнения на гибкость.	Круговая тренировка	Характеризуют термин быстроты и гибкость. Выполняют тесты, проверяющие эти физические качества.
10/2			Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад.		Осваивают технику физических упражнений прикладной направленности. Проявляют качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявляют характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывают технику разучиваемых акробатических упражнений.
11/3		Акробатические упражнения: стойка на лопатках.			
12/4		Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».			
13/5		Развитие силовых способностей и силовой выносливости): прыжки через скакалку.			
14/6		Развитие силовых способностей упражнения на гимнастической стенке.	Спортивный марафон.	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	
15/7			Развитие силовых способностей и гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		Укрепляют мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Преодолевают трудности и проявляют волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.

Лыжи - 7 ч

16/1			Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.		Демонстрируют технику передвижения на лыжах попеременным
------	--	--	-------------------------------------------------------------	--	----------------------------------------------------------

17/2			Попеременный двухшажный ход.		двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
18/3		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой».	Спортивный марафон.		
19/4		Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».			
20/5		Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета.			
21/6		Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».			
22/7			Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км	Спортивный марафон.	Описывают технику торможения «плугом» «Упором». Проявляют выносливость при прохождении тренировочных дистанций
Лёгкая атлетика – 8 ч.					
23/1			Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.		Применяют разученные упражнения для развития силы.
24/2			Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
25/3			Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время).		
26/4			Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
27/5			Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
28/6			Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	Круговая тренировка	
29/7			Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		
30/8			Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		
Спортивные игры – 2 ч. Спортивный праздник – 1 ч.					

31/1			Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Спортивный марафон.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и ловкости.
32/2			Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости. Круговая тренировка на развитие силы.		
33/3			Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Праздник	Проявляют интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывают волю, решительность, активность и инициативность. Активно участвуют в общешкольном празднике. Демонстрируют физическое качество гибкость, быстроту, силу.
34			Промежуточная аттестация: сдача нормативов ГТО.		Выполняют нормы ГТО

Тематическое планирование.

8 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
Физическое совершенствование – 34 часа					
1			Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2			Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	Круговая тренировка	
3			Стартовый контроль.		
4			Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м.		
5			Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	Соревнования	
6			Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	Тренировка	Выполняют упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявляют волевые качества личности при выполнении упражнений. Описывают технику акробатических упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений
7			Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.		
8			Упражнения для развития силы и гибкости.		
9			Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	Круговая тренировка	
10			Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.		
11			Подбор упражнений и	Экспертиза.	

			составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.		
12			Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	Круговая тренировка	
13			Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	Лекция. Тренировка	Раскрывают правила оказания первой помощи при травмах. Называют виды травм.
14			ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Прыжки через препятствия.		Описывают технику выполнения прыжковых упражнений,
15			Прыжок в длину с места.		осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
16			Прыжки на скакалке до 3 минут.		Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
17			Техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	Круговая тренировка	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
18			Бег на лыжах от 3 до 8 км.		техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
19			Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	Круговая тренировка	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
20			Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно –силовых способностей.	Соревнования	
21			Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км		Описывают технику изучаемых лыжных ходов,
22			Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на		осваивают их самостоятельно, выявляя и

			лыжах от 3 до 8 км.		устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
23			Упражнения на растягивание.	Круговая тренировка	Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
24			Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.		
25			Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.
26			Броски набивных мячей 2 кг.	Круговая тренировка	
27			Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
28			Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.		
29			Бег 100 м. на время.		Используют упражнения для развития силы.
30			Бег на длинные дистанции до 3 км.	Соревнования	
31			Эстафетный бег.		
32			Упражнение для развития силы.	Круговая тренировка	Выполняют отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.
33			Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д).		
34			Промежуточная аттестация: сдача нормативов ГТО.		

Тематическое планирование.

9 класс

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Форма занятия	Характеристика основных видов деятельности
	План	Факт			
Физическое совершенствование – 34 часа					
1			Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.		Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности.
2			Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	Круговая тренировка	
3			ГТО и его нормативы. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м.		
4			Бег на средние дистанции 300-500м.		
5			Бег на средние дистанции 300-500м.		
6			Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	Круговая тренировка	
7			Бег на средние дистанции 400-500м.		
8			Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин.	Соревнования	
9			Кросс до 8 мин.		
10			Гармоничное физическое развитие. Акробатические упражнения для развития гибкости.	Тренировка	
11			Акробатические упражнения для развития гибкости.		
12			Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	Круговая тренировка	
13			Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.		
14			Комплекс упражнений для развития силы.		
15			Комплекс упражнений для развития силы.		
16			Упражнение на развитие прыгучести.		
17			Прыжки через препятствия.	Круговая тренировка	Описывают технику выполнения прыжковых

18			Прыжки через препятствия.		упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
19			Прыжок в длину с места	Круговая тренировка	
20			Прыжок в длину с места		и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
21			Прыжки на скакалке до 3 минут.	Соревнования	
22			Упражнения на растягивание. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.		
23			Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.		Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
24			Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Круговая тренировка	Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Используют упражнения для развития гибкости.
25			Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		
26			Метание мяча на точность.		
27			Метание мяча на точность		
28			Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации.	Круговая тренировка	
29			Комплекс упражнений для развития ловкости и координации.		Используют упражнения для развития силы. Выполняют отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.
30			Комплекс упражнений для развития ловкости и координации.		
31			Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Круговая тренировка	
32			Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		

33					
34			Промежуточная аттестация: сдача нормативов ГТО.		

Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Навстречу ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;

– формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин., сек.)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	14	20	7	8	14
Испытания (тесты) по выбору:							
5.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
6.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
7.	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
8.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
9.	Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		5	6	7	5	6	7

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

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	не менее 105

2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать полпальца ми	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
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	В соответствии с возрастными требованиями					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	11	11	11	11	11	11
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	6	7	8	6	7	8

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

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Система оценки.

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45

градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье)

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.³ Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного

любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г. Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
3. Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

4. Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириной 10 м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
5. Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняются из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3 км и 5 км. Проводятся на местности вне дорог с общего или отдельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50 м. Проводятся в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1 и 2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10 м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 5