

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 53 Г.ТОМСКА

«Рассмотрено»
на заседании Методического
совета МАОУ СОШ № 53
Протокол № 1
от « 29 » 08 2019 года

«Согласовано»
На заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от « 30 » 08 2019 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 53
А.Е.Иванов
Приказ № 204-0
от « 02 » 09 2019 года



**Программа
курса внеурочной деятельности
«Готовы к сдаче ГТО»**

5-9 классы

Составил:
учитель
физической культуры
Шабунова М.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Готовы к сдаче ГТО» для 5-9 классов разработана с учетом нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12.2012 .
2. Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.
3. СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях»/ Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. № 02-600.
4. СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным образовательным программам для обучающихся с ОВЗ», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 10.07.2015 № 26;
5. Конвенцией ООН о правах ребенка (издательство ЮНЕСКО, принята 20.11.89г.).
6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», декабрь 2018 г.
7. Указа Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) № 172 от 24 марта 2014 года.
8. Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».
9. Распоряжения Правительства РФ № 1165-р от 30 июня 2014 года (План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)).
10. Планом внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 53.

Целью программы является внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности. Подготовка к сдаче и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на урока

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», и имеет общий объем 34 ч в год. 5 кл – 1 час в неделю, 34 часа – в год; 6 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год; 7 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год; 8 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год; 9 кл - 1 час в неделю, 34 часа – в год.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся 2 школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается

физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Данная программа гарантирует обеспечение единства образовательного пространства за счет преемственности преподавания учебного предмета «Физическая культура», интеграции, предоставления равных возможностей и качества подготовки к сдаче комплекса ГТО.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Раздел программы	Метапредметные УУД	Личностные УУД
Основы знаний	<p>Познавательные: знания основ реализации проектно-исследовательской деятельности; умение проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя; осуществление расширенного поиска информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.</p> <p>Коммуникативные: умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; умение формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.</p> <p>Регулятивные: умение самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале; планирование путей достижения целей.</p>	<p>Сформированные гражданские чувства патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину; сформированное ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>

<p><i>Двигательные навыки и умения.</i> <i>Развитие двигательных способностей</i></p>	<p>Регулятивные: формулирование учебной задачи; умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников; поиск необходимой информации, осуществление действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: использование общих приемов решения поставленных задач; умение проходить тестирование, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, выполнять беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины, метать малый мяч.</p> <p>Коммуникативные: умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Владение формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	<p>Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>
<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность</i> <i>Туристический поход</i></p>	<p>Коммуникативные: умение задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; осуществление взаимного контроля; использование речи для планирования и регуляции своей деятельности.</p> <p>Регулятивные: формулирование учебной задачи; выбор действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, поиск необходимой информации.</p> <p>Познавательные: умение проходить тестирование, выполнять челночный бег, прыгать в длину с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега способом «перешагивание», бросать набивной мяч способами «от груди», «снизу», «из-за головы», правой и левой рукой, выполнять беговые упражнения, пробегать отрезки разной величины, метать малый мяч.</p>	<p>Сформированные коммуникативные компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p>

	<p>Познавательные: умение раскладывать палатку, зажигать костер из подручных материалов, уметь приготовить пищу в отдаленных местах от дома.</p> <p>Регулятивные: умение выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.</p> <p>Коммуникативные: умение ставить вопросы, обращаться за помощью, точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физической культурой. Владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка.</p>	
--	---	--

2. Содержание курса ВУД

5 -6 классы

Содержание раздела «Основные знания»

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью (1ч) Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Содержание раздела «Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей (26ч)» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течение учебного года.

Бег на 30 (60) м
Бег на 1500 (2000) м
Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
Бег на лыжах
Метание мяча 150 г на дальность
Плавание на дистанцию 50 м.
Челночный бег 3х10 м

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 и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

*Содержание раздела **Физкультурно-оздоровительная деятельность,***

«Спортивные мероприятия (бч)»

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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

7 - 8 классы

Содержание раздела «Основные знания»

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й степени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью (1ч) Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Содержание раздела «Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей (2бч)» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течение учебного года.

Бег на 30 (60) м
Бег на 2(3)км
Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
Бег на лыжах
Метание мяча 150 г на дальность
Плавание на дистанцию 50 м.
Челночный бег 3x10 м

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 и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела Физкультурно-оздоровительная деятельность, «Спортивные мероприятия (бч)»

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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

9 класс

Содержание раздела «Основные знания»

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью (1ч) Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

(26ч)» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течение учебного года.

Бег на 30,60 или 100 м
Бег на 2(3)км
Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.
Бег на лыжах
Метание спортивного снаряда весом 700 г(м), 500 г (д) на дальность
Плавание на дистанцию 50 м.
Челночный бег 3x10 м

Самостоятельные занятия:

Составление режима дня, выполнение простейших закаляющих 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 и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела Физкультурно-оздоровительная деятельность, «Спортивные мероприятия (6ч)»

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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

3. Тематическое планирование

5 - 6 классы

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов (уроков)
I	Основные знания	2ч.
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
II	Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей	26
1.	Бег на 30, 60 м	2
2.	Бег на 1500 (2000) м	4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)	1
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	2
9.	Бег на лыжах	3
10.	Метание мяча 150 г на дальность	3
11.	Плавание на дистанцию 50 м.	1
12.	Челночный бег 3x10 м	2
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	<i>Спортивные мероприятия</i>	6
1.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
2.	Военизированные эстафеты	1
3.	Общешкольные лично-командные соревнования по бегу	2
4.	«Мы готовы к ГТО!»	2
	Итого: 34 ч.	34.

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	2
Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей	
Легкая атлетика	9
Силовая подготовка	3
Кроссовая подготовка	2
Лыжная подготовка	6
Спортивные и подвижные игры	8
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Всего	34

7-8 классы

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов (уроков)
I	Основные знания	2ч.
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
II	Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей	26
1.	Бег на 30, 60 м	2
2.	Бег на 2 (3) км	4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)	1
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	2
9.	Бег на лыжах	3
10.	Метание мяча 150 г на дальность	3
11.	Плавание на дистанцию 50 м.	1
12.	Челночный бег 3x10 м	2
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Спортивные мероприятия	6
1.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
2.	Военизированные эстафеты	1
3.	Общешкольные лично-командные соревнования по бегу	2
4.	«Мы готовы к ГТО!»	2
	Итого: 34 ч.	34.

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	2
Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей	
Легкая атлетика	9
Силовая подготовка	3
Кроссовая подготовка	2
Лыжная подготовка	6
Спортивные и подвижные игры	8
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Всего	34

9 класс

№ / п/п	Разделы учебной программы	Количество часов (уроков)
I	Основные знания	2ч.
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1
II	Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей	26
1.	Бег на 30, 60, 100 м	2
2.	Бег на 2 (3) км	4
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики)	1
4.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	1
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	2
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин.	2
9.	Бег на лыжах	3
10.	Метание спортивного снаряда 700г(м), 500 г (д) г на дальность	3
11.	Плавание на дистанцию 50 м.	1
12.	Челночный бег 3x10 м	2
III	Физкультурно-оздоровительная деятельность	
	Спортивные мероприятия	6
1.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
2.	Военизированные эстафеты	1
3.	Общешкольные лично-командные соревнования по бегу	2
4.	«Мы готовы к ГТО!»	2
	Итого: 34 ч.	34.

Раздел программы	Количество часов
Основы знаний	2
Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей	
Легкая атлетика	9
Силовая подготовка	3
Кроссовая подготовка	2
Лыжная подготовка	6
Спортивные и подвижные игры	8
Физкультурно-оздоровительная деятельность	6
Всего	34

Календарно – тематическое планирование

Класс: 5 - 6

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	Корректир.
I четверть				
Легкая атлетика				
1 (1)	Ведение в курс «ГТО». Знакомство с нормативами	1	07.09	
Кроссовая подготовка				
2 (1)	Кросс на дистанции 4 км. ОФП.	1	14.09	
3 (2)	Кросс на дистанции 3 км. ОФП.	1	21.09	
Легкая атлетика				
4 (2)	Специально-беговые упражнения	1	28.09	
Спортивные игры				
5 (1)	Развитие скоростных качеств	1	05.10	
Легкая атлетика				
6 (3)	Челночный бег 3x10 м.	1	12.10	
7 (4)	Бег на отрезках 30, 60, 100 м.	1	19.10	
Силовая подготовка				
8 (1)	Развитие скоростно-силовых качеств	1	26.10	
II четверть				
Спортивные игры				
9 (2)	Игра в пионербол	1	09.11	
Силовая подготовка				
10 (2)	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	1	16.11	
Кроссовая подготовка				
11(3)	Бег с преодолением препятствий 4 км. ОФП	1	23.11	
Спортивные и подвижные игры				
12 (3)	Игра в волейбол	1	30.11	
13 (4)	Игра в пионербол	1	07.12	
14 (5)	Подвижные игры, веселые старты.	1	14.12	
Легкая атлетика				
15 (5)	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	21.12	
III четверть				
Легкая атлетика				
16 (6)	Техника прыжка в длину с места	1	11.01	
Лыжная подготовка				
17 (1)	Попеременный двухшажный ход	1	18.01	
18 (2)	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1	25.01	
19 (3)	Преодоление препятствий с палками и без палок	1	01.02	
20 (4)	Техника торможений п подъемов различными способами	1	08.02	
21 (5)	Бег на лыжах на дистанции 1 км	1	15.02	
Силовая подготовка				
22 (3)	Поднимание туловища из положения лежа. Наклон вперед из положения сидя	1	22.02	
Легкая атлетика				
23 (7)	Бег на отрезках 60, 100 м	1	29.02	
24 (8)	Прыжки в длину с места. Бег на отрезках 30, 60, 100 м.	1	07.03	
Подвижные игры				
25 (6)	Веселые старты, встречная эстафета	1	14.03	
26 (7)	Игра в бадминтон,	1	21.03	
IV четверть				
Кроссовая подготовка				
27 (4)	Смешанное передвижение на дистанции 4 км	1	11.04	

Подвижные и спортивные игры				
28 (8)	Игра в футбол	1	18.04	
29 (9)	Подвижные игры	1	25.04	
Туристический поход				
30 (1)	Основные виды передвижений	1	16.05	
31 (2)	Оказание первой помощи при укусах насекомых, при солнечном и тепловом ударе	1	23.05	
32-34 (3-5)	Благоустройство лагеря. Приготовление пищи, сбор и разбор палаток.	3	30.05	

Класс: 7-8

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	Корректир.
I четверть				
Легкая атлетика				
1(1)	Ведение в курс «ГТО». Знакомство с нормативами	1	07.09	
2(2)	Развитие скоростных качеств	1	14.09	
3 (3)	Совершенствование техники низкого старта	1	21.09	
4(4)	Бег на отрезках 30, 60, 100 м.	1	28.09	
5 (5)	Челночный бег 3x10 м	1	05.10	
Силовая подготовка				
6(1)	Развитие скоростно-силовых качеств	1	12.10	
Легкая атлетика				
7(6)	Овладение хватом теннисного мяча	1	19.10	
8 (7)	Броски мяча одной кистью	1	26.10	
II четверть				
Спортивные игры				
9 (1)	Игра в пионербол	1	09.11	
Силовая подготовка				
10 (2)	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	1	16.11	
11 (3)	Прыжковые упражнения.	1	23.11	
Кроссовая подготовка				
12 (1)	Бег с преодолением препятствий 4 км. ОФП	1	30.11	
Спортивные и подвижные игры				
13 (2)	Игра в волейбол	1	07.12	
14 (3)	Игра в баскетбол	1	14.12	
15 (4)	Подвижные игры, веселые старты	1	21.12	
III четверть				
Спортивные и подвижные игры				
16 (5)	Игра в лапту	1	11.01	
Легкая атлетика				
17 (8)	Бег на отрезках 60, 100 м	1	18.01	
18 (9)	Техника прыжка в длину с места	1	25.01	
Лыжная подготовка				
19 (1)	Попеременный двухшажный ход	1	01.02	
20 (2)	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1	08.02	
21 (3)	Преодоление препятствий с палками и без палок	1	15.02	
22 (4)	Техника торможений п подъемов различными способами	1	22.02	

23 (5)	Бег на лыжах на дистанции 1 км	1	29.02	
24 (6)	Бег на лыжах на дистанции 2 км	1	07.03	
Подвижные игры				
25 (6)	Игра в бадминтон	1	25.03	
IV четверть				
Кроссовая подготовка				
26 (2)	Смешанное передвижение на дистанции 4 км	1	06.04	
Подвижные и спортивные игры				
27 (7)	Игра в футбол	1	13.04	
28 (8)	Подвижные игры	1	20.04	
Туристический поход				
29 (1)	Основные виды передвижений	1	27.04	
30 (2)	Оказание первой помощи при укусах насекомых, при солнечном и тепловом ударе	1	04.05	
31-34 (3-6)	Благоустройство лагеря. Приготовление пищи, сбор и разбор палаток.	4	25.05	

Класс: 9

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	Корректур.
I четверть				
Легкая атлетика				
1(1)	Ведение в курс «ГТО». Знакомство с нормативами	1	08.09	
2(2)	Развитие скоростных качеств	1	15.09	
3 (3)	Совершенствование техники низкого старта	1	22.09	
4(4)	Бег на отрезках 30, 60, 100 м.	1	29.09	
5 (5)	Челночный бег 3x10 м	1	06.10	
Силовая подготовка				
6(1)	Развитие скоростно-силовых качеств	1	13.10	
Легкая атлетика				
7(6)	Овладение хватом спортивного снаряда	1	20.10	
8 (7)	Броски спортивного снаряда одной кистью	1	27.10	
II четверть				
Спортивные игры				
9 (1)	Игра в волейбол	1	10.11	
Силовая подготовка				
10 (2)	Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа	1	17.11	
11 (3)	Прыжковые упражнения.	1	24.11	
Кроссовая подготовка				
12 (1)	Бег с преодолением препятствий 4 км. ОФП	1	01.12.	
Спортивные и подвижные игры				
13 (2)	Игра в волейбол	1	08.12	
14 (3)	Игра в баскетбол	1	15.12	
15 (4)	Подвижные игры	1	23.12	
III четверть				
Спортивные и подвижные игры				
16 (5)	Игра в баскетбол	1	12.01	
Легкая атлетика				
17 (8)	Бег на отрезках 60, 100 м	1	19.01	
18 (9)	Техника прыжка в длину с места	1	26.01	
Лыжная подготовка				
19 (1)	Попеременный двухшажный ход	1	02.02	
20 (2)	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	1	09.02	

21 (3)	Преодоление препятствий с палками и без палок	1	16.02	
22 (4)	Техника торможений п подъемов различными способами	1	02.03	
23 (5)	Бег на лыжах на дистанции 1 км	1	14.03	
24 (6)	Бег на лыжах на дистанции 2 км	1	21.03	
IV четверть				
Подвижные игры				
25 (6)	Игра в бадминтон	1	11.04	
Кроссовая подготовка				
26 (2)	Смешанное передвижение на дистанции 5 км	1	18.04	
Подвижные и спортивные игры				
27 (7)	Игра в футбол	1	25.04	
28 (8)	Подвижные игры	1	16.05	
Туристический поход				
29 (1)	Основные виды передвижений	1	23.05	
30 (2)	Оказание первой помощи при укусах насекомых, при солнечном и тепловом ударе	1	30.05	
31-34 (3-6)	Благоустройство лагеря. Приготовление пищи, сбор и разбор палаток.	4	30.05	

Приложение: Методическое обеспечение программы

1. О.С.Макарова «Игра, Спорт Диалог в физической культуре» (Москва, Школьная Пресса)
2. «Игровые и рифмованные формы физических упражнений». Автор-составитель С.А. Авилова, Т.В. Калинина. (-Волгоград: Учитель)
3. Былеева Л.В. и др. Подвижные игры. Практический материал. - М.: ТВТ «Дивизион», .
4. Физкультура И.И. Должиков, Москва;
5. Развитие физических способностей детей И.М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва.
6. Методика преподавания физической культуры, Л.Д. Глазырина, Т.А. Лопатик, Москва.
7. В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкий « Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО» (Москва «Просвещение»)
8. М.Я. Виленский «Физическая культура 5, 6, 7 классы» (Москва «Просвещение»)
9. В.И. Лях «Физическая культура 8-9 классы» (Москва «Просвещение»)

I. Уровень физической подготовленности учащихся 5-9 классов в соответствии с нормативами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/ п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низки й	Средни й	Высоки й	Низки й	Средни й	Высоки й
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,8	5,3—4,9	4,7	6,1	5,8—5,3	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационны е	Челночный бег	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
		3x10 м, с	13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	9,0	8,4—8,0	8,0	9,9	9,3—8,8	8,6
			15	8,6	8,4—8,0	7,7	9,7	9,3—8,8	8,5

3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	160—180	205
									165—185
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	11	1	4—5	6 и выше			
			12	1	4—6	7			
			13	1	5—6	8			
			14	2	6—7	9			
			15	3	7—8	10			

	на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	11				4 и ниже	10—14	19 и выше
		12				4	11—15	20
		13				5	12—15	19
		14				5.	13—15	17
		15				5	12—13	16

В соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) В МАОУ СОШ 53

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

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет 7-8 классы)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	Бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10,00	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или на 3 км (мин, с)	15,20	14,50	13,00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	13	17	24	10	12	18

	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м(с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин))	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3км (мин, с)	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или на 5 км	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11.	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	18	25	30	18	25	30
12.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9

*Для бесснежных районов страны.

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

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет 9-10 классы)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	Бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2 км (мин, с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или на 3 км (мин, с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-

3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	11	14	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	27	31	47	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м(с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	210	230	160	170	185
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Метание спортивного снаряда 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	Весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	Бег на лыжах на 3км (мин, с)	-	-	-	20,00	19,00	17,00

9.	или на 5 км	27,30	26,10	24,00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	19,00	18,00	16,30
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	26,30	25,30	23,30	-	-	-
10.	Плавание 50 м (мин, с)	1,15	1,05	0,50	1,28	1,18	1,02
11.	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	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		7	8	9	7	8	9

*Для бесснежных районов страны.

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

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
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 спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		