

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

«Согласовано»
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «31» 08 2020 года

«Утверждаю»
Директор МАОУ СОШ № 53
А.Е.Иванов
Приказ № 197-о
от «31» 08 2020 года



**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Готовы к сдаче ГТО»**

5-9 классы

Составил:
учитель
физической культуры
Шабунова М.В.

2020

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.

Данная рабочая программа может быть реализована с использованием электронной информационно-образовательной среды, в том числе дистанционных образовательных технологий.

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 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 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.

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.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Раздел программы	Метапредметные УУД	Личностные УУД
<i>Основы знаний</i>	<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 отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p>
<i>Двигательные навыки и умения. Развитие двигательных способностей</i>	<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>Физкультурно-оздоровительная деятельность Туристический поход</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. 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 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.

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 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 (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.

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 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 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.

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 3х10 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 3х10 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

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 3х10 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

Приложение

Календарно – тематическое планирование

Класс: 5 - 6

№ п/п	Раздел. Тема урока	Кол-во часов	Дата	Корректир.
<i>I четверть</i>				
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 3х10 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	
<i>II четверть</i>				
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 страты.	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	Корректор.
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	Корре ктир.
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»)

**І. 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		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
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		5,8—5,4			6,2—5,5	
			13	6,0		4,9	6,3		5,0
			14	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			15	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
				5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	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		9,0—8,6			9,6—9,1	
			13	9,3		8,3	10,0		8,8
			14	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			15	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
				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 гиревища 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 гуловища 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
9.	Бег на лыжах на 3км (мин, с)	-	-	-	20,00	19,00	17,00
	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 беснежных 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		