

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«НАВСТРЕЧУ ГТО»

5-11 классы

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа 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).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Навстречу ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;

6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

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 вводимого 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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» 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.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Навстречу ГТО» является спортивная секция.**

РПВД «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Навстречу ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 35 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает

непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

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 РПВД «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).

3. Содержание курса внеурочной деятельности

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

Содержание программы. 5 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Содержание программы. 6 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Содержание программы. 7 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий,

инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для 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 (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 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 (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Содержание программы. 8 класс

Теория ВФСК «ГТО».

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, физкультминуток, физкультпауз.

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); 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, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

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

Содержание программы. 9 класс

Теория ВФСК «ГТО».

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, 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, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

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

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка

8.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
9.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	лекция, тренировка
10.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
11.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
12.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
13.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
14.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2	тренировка
15.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
16.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
17.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	3	тренировка

20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	3	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
Итого		35	

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка

3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
10.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	лекция, тренировка

13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка

24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
Итого		35	

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
5.	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка

7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	лекция, тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования

17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
Итого		35	

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования

10.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка

21.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
Итого		35	

9 класс

Кол-во часов	Наименование тем программы	Основное содержание по темам	Виды деятельности учащихся
Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 часа)			
1 час 1 час	1. Возрождение ВФСК «ГТО». 2. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	Комплекс ГТО в образовательной организации. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз, самостоятельных занятий.	Изучают историю возрождения комплекса ГТО. Описывают технику выполнения испытаний комплекса ГТО. Руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний. Характеризуют виды испытаний комплекса. Осваивают общие требования по подбору упражнений и составлению индивидуальных комплексов для самостоятельных занятий. Используют в самостоятельных занятиях упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.
Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов)			
5 часов	2.1. Упражнения для развития скоростно-	Бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового	Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

	силовых способностей	разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 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.	<p>Определяют степень утомления организма во время занятий. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.</p>
3 часа	2.2. Упражнения для развития выносливости	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 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.	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.</p> <p>Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p>

3 часа	2.3. Упражнения для развития силы	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
2 часа	2.4. Упражнения для развития координационных способностей	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, игровые задания и подвижные игры.	Используют игровые упражнения для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, игровых заданий, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.
2 часа	2.5. 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.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям.

3 часа	<p>2.6. Упражнения прикладной направленности:</p> <p>2.6.1. Стрельба из пневматической винтовки.</p>	<p>Прицеливание. Имитация выстрела. Выполнение выстрелов по мишени на кучность и на результат. Комбинированное упражнение: стрельба по мишени из двух положений: сидя с опорой локтями о стол, затем стоя (дистанция 10 м). Стрелковые игры «Кто точнее», «Стрелковый поединок», «Турнир».</p>	<p>Описывают технику выполнения упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение разученных упражнений.</p> <p>Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</p> <p>Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы по стрельбе комплекса ГТО.</p>
8 часов	2.6.2. Бег на лыжах.	<p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 25-30 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 3 км (юноши), 2 км (девушки).</p>	<p>Овладевают основными способами передвижения на лыжах. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Выполняют контрольные упражнения.</p>

		Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».	
--	--	---	--

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 часов)

2 часа 1 час 1 час 2 часа	3.1. Стартовый, промежуточный и итоговый контроль. 3.2. Летний фестиваль ГТО. 3.3. Зимний фестиваль ГТО. 3.4. Личные соревнования по стрельбе, плаванию и лыжным гонкам.	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО».	Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы комплекса ГТО. Демонстрируют максимальные результаты при сдаче норм ГТО. Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования. Участвуют в соревнованиях различных уровней.
------------------------------------	---	--	--

ИТОГО: 34 часа

10-11 класс (V ступень)

Кол-во часов	Наименование тем программы	Основное содержание по темам	Виды деятельности учащихся
--------------	----------------------------	------------------------------	----------------------------

Раздел 1. Теория ВФСК «ГТО» (2 часа)

<p>1 час 1 час</p>	<p>1. Комплекс ГТО в образовательной организации. 2. Физическая подготовка.</p>	<p>Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>Описывают технику выполнения испытаний комплекса ГТО. Руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний. Знают виды испытаний комплекса. Составляют план занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности. Используют в самостоятельных занятиях упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.</p>
<p>Раздел 2. Физическое совершенствование (26 часов)</p>			
<p>5 часов</p>	<p>2.1. Упражнения для развития скоростно-</p>	<p>Бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на</p>	<p>Используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Определяют степень утомления</p>

	силовых способностей	короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 10 м.	организма во время занятий. Соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений. Описывают технику выполнения беговых, прыжковых и метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение легкоатлетических упражнений.
3 часа	2.2. Упражнения для развития выносливости	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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, прыжки на скакалке до 3 минут.	Выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий. Оценивают свою выносливость по приведенным показателям. Совершенствуются в выполнении упражнений и тестов необходимых для выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

3 часа	2.3. Упражнения для развития силы	Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы.</p> <p>Оказывают страховку и помощь во время выполнения упражнений, соблюдают технику безопасности.</p> <p>Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.</p>
2 часа	2.4. Упражнения для развития координационных способностей	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, игровые задания и подвижные игры.	<p>Используют игровые упражнения для развития координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, игровых заданий, соблюдают правила безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок.</p>
5 часов	2.5. 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.	<p>Выполняют разученные комплексы упражнений для развития гибкости. Оценивают свою гибкость по приведенным показателям.</p>

8 часов	2.6.2. Бег на лыжах.	<p>Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин (юноши), 25-30 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).</p> <p>Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».</p>	Овладевают основными способами передвижения на лыжах. Описывают технику лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Выполняют контрольные упражнения.
Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 часов)			
2 часа 1 час 1 час 2 часа	<p>3.1. Стартовый, промежуточный и итоговый контроль.</p> <p>3.2. Летний фестиваль ГТО.</p> <p>3.3. Зимний фестиваль ГТО.</p>	Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 5 ступени ВФСК «ГТО».	<p>Выполняют контрольные упражнения, тестовые нормативы комплекса ГТО.</p> <p>Демонстрируют максимальные результаты при сдаче норм ГТО.</p> <p>Измеряют результаты, помогают их оценивать и проводить соревнования.</p> <p>Участвуют в соревнованиях различных уровней.</p>
ИТОГО: 34 часа			

6. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется наличии	в	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога				
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего и среднего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1		-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы [Текст]: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016	1		-
3.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Лях. 10-11 классы [Текст]: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 2-е изд. – М.: Просвещение, 2016.	1		-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1		-
5.	Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2017.	1		-
Список литературы для учащихся				
1.	Физическая культура. 8-9 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И. Лях. - 2-е изд. - М.: Просвещение, 2014. - 256 с.	5		-

2.	Физическая культура. 10-11 классы [Текст]: учеб. для общеобразоват. Организаций: базовый уровень / В.И. Лях. - 4-е изд. – М.: Просвещение, 2017. - 255 с.	5	-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы			
1.	Секундомер	2	-
2.	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
3.	Пульсометр	0	1
4.	Весы медицинские с ростомером	0	1
5.	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование			
1.	Перекладина гимнастическая	5	-
2.	Скамейка гимнастическая	3	-
3.	Стенка гимнастическая	6	-

4.	Маты гимнастические	8	-
5.	Скамейка атлетическая наклонная	6	-
6.	Гантели наборные	10	-
7.	Мяч набивной 1 кг, 2 кг, 5 кг	18	-
8.	Мяч теннисный, мяч малый 150 г	10	-
9.	Гранаты 500 гр, 700 гр	10	-
10.	Скакалка гимнастическая	30	-
11.	Палка гимнастическая	20	-
12.	Планка для прыжков в высоту	1	-
13.	Стойка для прыжков в высоту	2	-
14.	Рулетка измерительная 10 м	1	-
15.	Номера нагрудные	10	-
16.	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
17.	Лыжные ботинки	20	-
18.	Эстафетные палочки	6	-
19.	Конусы (оранжевые)	10	-
20.	Флажки стартовые	2	-

Дополнительная литература

1. Ачкасов, Е.Е. Сборник нормативно-правовых документов по реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]/ Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, О.Б. Добровольский. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 208 с.
2. Булгакова, Н.Ж. Плавание с методикой преподавания [Текст]: учебник для СПО / Н.Ж. Булгакова. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Издательство Юрайт, 2019. - 344 с.
3. Виноградов, П.А. Всероссийский физкультурно-спортивного комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – путь к здоровью и физическому совершенству [Текст]/ П.А. Виноградов, А.В. Царик, Ю.В. Окуньков. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.
4. Виленский, М.Я. Физическая культура [Текст]: учебник/ М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – 3-е изд., стер. – М.: КНОРУС, 2016. – 214 с. – (Среднее профессиональное образование).
5. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]: учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2014. - 114 с.
6. Мелентьева, Н.Н. Обучение классическим лыжным ходам [Текст]: учебно-методическое пособие / Н.Н. Мелентьева, Н.В. Румянцева. - М.: издательство «Спорт», 2016. - 216 с.
7. Платонов, В.Н. Спортивное плавание: путь к успеху [Текст]: в 2 кн. /В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2012. - 480 с.

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
----------	--	----------------------	--------------------------

Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-

2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы:			
	Компрессор для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
	Пульсометр	0	1
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Брусья гимнастические	1	-
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	6	-
	Маты гимнастические	4	-
	Маты поролоновые	8	-
	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
	Гантели наборные	0	10

Мяч набивной 1 кг	10	-
Мяч набивной 2 кг	0	10
Мяч набивной 5 кг	0	10
Мяч малый 150 г	30	-
Мяч теннисный	30	-
Скакалка гимнастическая	30	-
Палка гимнастическая	30	-
Планка для прыжков в высоту	2	-
Стойка для прыжков в высоту	4	-
Рулетка измерительная 10 м	1	-
Номера нагрудные	10	-
Табло перекидное	1	-
Лыжи (с креплением, палками)	20	-
Лыжные ботинки	20	-
Эстафетные палочки	6	-
Конусы (оранжевые)	16	-
Фишки	50	-

	Флажки стартовые	2	-
	Винтовка пневматическая	8	-
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	http://school30.myl.ru – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара		
	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		

Приложение № 1

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					
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		5	6	7	5	6	7

получения знака отличия Комплекса*						
------------------------------------	--	--	--	--	--	--

* 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	4	6	10	-	-	-

	перекладине (кол-во раз)						
	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 пол пальцами	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		