

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края
МКУ «Управление образования»

МБОУ "Гимназия "Планета Детства"

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением

Протокол № 1 от «24» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Гимназия "Планета
Детства"

Шинкоренко Е.В.
Приказ № 226 от «30» 08
2023 г.



Шинкоренко Елена
Владимировна

Подписано цифровой
подписью: Шинкоренко Елена
Владимировна
Дата: 2023.09.01 09:35:47 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
спортивной секции

«ГТО. Быстрее. Выше. Сильнее»
(6-9 класс)

г Рубцовск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Примерной рабочей программой основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.
- Основной образовательной программы ООО МБОУ «Гимназия «Планета Детства»
- Примерной программой «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
- Предметной линией учебников Физическая культура, 8-9 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура. 5-7 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Место курса в плане внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия « Планета Детства»: учебный курс предназначен для обучающихся 6–9-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы).

Содержание курса внеурочной деятельности

6 класс

Основы знаний.

Вводное занятие

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м

Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу, Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (дистанция 20-25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки 25-30 м).

Бег на 1,5 км; 2 км

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300-ходьба 200 м-бег 350-ходьба 150 м-бег 400 м-ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью до 4-5 минут (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Лазание по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)

Вис на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, из виса лежа, прямые ноги на гимнастической скамейке, из виса лежа хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

Наклон вперед из положения стоя

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклон вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега

Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (д) и 290 см (м). Прыжок в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжки вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилением и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжки в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнований между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места, б) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад»). Имитация и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад»). Тоже с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание с укороченного разбега на технику и результат. Метание мяча с четырех бросковых шагов. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе до 20 мин с ускорением до 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», Гонки с выбыванием».

Плавание 50 м

Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Стрельба из пневматической винтовки

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Спортивные мероприятия

Учебные соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи с целью проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

7-9 класс

Основы знаний.

Вводное занятие

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) IV ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 60 м

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом на ускорение 20-30м.

Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лежа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м. Подвижная игра « Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 км; 3км

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55 с).Повторный бег на 500м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150м в конце дистанции. Бег 2км « по раскладке»(по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

Вис на перекладине(5с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание на высокой перекладине : хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)

Вис на низкой перекладине (5с и более) на согнутых по разными углами руках. Подтягивание на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Упор лежа на согнутых по разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине.

Наклон вперед из положения стоя

Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперед и касания пола руками.

Прыжок в длину с разбега

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжок в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжок 10-12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамья). Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями

на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом и « через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведение мяча «прямо-назад»(или другой « вперед- вниз-назад) 2 шага: на месте, в ходьбе, в беге.. Имитация и метание мяча с четырех бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом « прямо-назад» (или другой « вперед- вниз-назад). Тоже с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание с прямого разбега на технику . Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание мяча на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд./мин). Игры на лыжах: « Кто быстрее», « Быстрый лыжник», « Лучший стартер», « Старт с преследованием». Лыжные эстафеты.

Плавание 50 м

Меры безопасности при занятиях на воде. Упражнения для закрепления техник плавания способом « кроль на груди». Упражнения для закрепления техник плавания способом « кроль на спине». Упражнения для закрепления техник плавания способом « брасс». Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25,50м произвольным способом с уменьшающимся интервалом отдыха. Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

Стрельба из пневматической винтовки

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10X10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишени. Стрелковая игра « Кто точнее» (стрельба по мишени № 8,5 выстрелов).

Туристский поход с проверкой туристских навыков

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоемов, правила обращения с огнем, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересеченной местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Спортивные мероприятия

Учебные соревнования с целью проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Предполагаемые результаты реализации программы.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.

- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учебно-тематический план

Раздел	Темы занятий	Количество часов			
		III ступень	IV ступень		
		6 кл	7 кл	8 кл	9 кл
Основы знаний	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	1	1
	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	В процессе занятий		
	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов	В процессе занятий	1	1	1
	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	В процессе занятий		
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	Бег на 60 м	2	2	2	2
	Бег на 1,5км; 2 км (6 кл) Бег 2км; 3 км (7-9кл)	4	4	4	4
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	3	2	2	2

тей	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3	2	2	2
	Наклон вперед из положения стоя	2	2	2	2
	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	-	2	2	2
	Прыжок в длину с разбега	3	3	3	3
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	2	2	2
	Метание мяча 150 г на дальность	3	3	3	3
	Плавание 50 м	1	1	1	1
	Бег на лыжах	2	2	2	2
	Стрельба из пневматической винтовки	1	1	1	1
	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	1	1	1
Спортивные мероприятия	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	1	1	1	1
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	1	1	1
	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню Победы, Дню защитника Отечества	1	2	2	2
	«Мы готовы к ГТО!»	1	1	1	1
Итого:		34	34	34	34

Календарно-тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения занятия	Кол. часов	ЭОР
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов	Беседа-презентация		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
2	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Беседа-практикум		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3	Бег на 60 м	Тренировочное		1	http://spo.1september.ru/

		занятие			https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
4	Бег на 1,5км; 2 км	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
5	Бег на 1,5км; 2 км	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
6	Прыжок в длину с разбега	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
7	Метание мяча 150 г на дальность	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
9	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	Спортивный час «Веселые старты»		1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

					https://www.gto.ru/#gto-method
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
12	Наклон вперед из положения стоя	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
13	Бег на лыжах	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
14	Бег на лыжах	Тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
15	Плавание 50 м	Экскурсия, практика		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
16	Стрельба из пневматической винтовки	Экскурсия, практика		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
17	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Спортивный праздник		1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287
18	Наклон вперед из положения стоя	Самостоятельное тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

					t/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Самостоятельное тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Лично-командное соревнование		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Самостоятельное тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Лично-командное соревнование		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
23	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Спортивно-патриотический праздник		1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditelei.html http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Самостоятельное тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
25	Прыжок в длину с разбега	Самостоятельное тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method

					method
26	Прыжок в длину с разбега	Лично-командное соревнование		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
27	Метание мяча 150 г на дальность	Самостоятельное тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
28	Метание мяча 150 г на дальность	Лично-командное соревнование		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
29	Бег на 60 м	Лично-командное соревнование		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
30	Бег на 1,5км; 2 км	Самостоятельное тренировочное занятие		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
31	Бег на 1,5км; 2 км	Лично-командное соревнование		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
32	«Мы готовы к ГТО!»	Тестирование		1	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Туризм как средство физического воспитания школьников	Беседа		1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
34	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристический поход		1	https://www.gto.ru/#gto-method
	Всего:			34	

**Календарно-тематическое планирование
7-9 классы**

№ п/п	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения занятия			Кол. часов	ЭОР
			7кл	8кл	9кл		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Беседа-презентация				1	https://resh.edu.ru/subject/9/ https://www.gto.ru/#gto-method http://spo.1september.ru/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов	Беседа				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
3	Бег на 60 м	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
4	Бег на 1,5км; 2 км	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
5	Бег на 1,5км; 2 км	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
6	Прыжок в длину с разбега	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
7	Метание мяча 150 г на дальность	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/

							http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
9	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»»	Спортивный час «Веселые старты»				1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyy-prazdnik-dlya-detei-i-roditeley.html http://easyen.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
12	Наклон вперед из положения стоя	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
14	Бег на лыжах	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
15	Бег на лыжах	Тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method

16	Плавание 50 м	Экскурсия, практика				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
17	Стрельба из пневматической винтовки	Экскурсия, практика				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
18	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Спортивный праздник				1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-dlya-detei-i-roditeliy.html http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
19	Наклон вперед из положения стоя	Самостоятельное тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
20	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин	Самостоятельное тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
21	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Самостоятельное тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
22	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	Самостоятельное тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
23	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества	Спортивно-патриотический праздник				1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyi-prazdnik-

							dlya-deteiy-i-roditeley.html http://easyen.ru/load/sce narii_prazdnikov/sportiv nye_prazdniki/287
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Самостоятельн ое тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
25	Прыжок в длину с разбега	Самостоятельн ое тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
26	Прыжок в длину с разбега	Лично-командное соревнование				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
27	Метание мяча 150 г на дальность	Самостоятельн ое тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
28	Метание мяча 150 г на дальность	Лично-командное соревнование				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
29	Бег на 60 м	Лично-командное соревнование				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
30	Бег на 1,5км; 2 км	Самостоятельн ое тренировочное занятие				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
31	Бег на 1,5км; 2 км	Лично-				1	http://spo.1september.ru/

		командное соревнование					https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 https://www.gto.ru/#gto-method
32	«Мы готовы к ГТО!»	Тестирование				1	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Общешкольные лично-командные соревнования, посвященные Дню	Беседа				1	http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15139-olimpiyskie-igry-sportivnyiy-prazdnik-dlya-deteiy-i-roditeley.html http://easym.ru/load/scenarii-prazdnikov/sportivnye-prazdniki/287
34	Туризм как средство физического воспитания школьников Туристский поход с проверкой туристских навыков	Беседа Туристический поход				1	http://spo.1september.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
Всего:						34	

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

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

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 на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	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
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20

	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* 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.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3.Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ 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		

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/п	Виды испытаний	Нормативы	
		Мальчики	Девочки

[illegible]

9.	Плавание на 50 м (мин, с)	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	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* 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.

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 9 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1.	Утренняя гимнастика	140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	100

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 спортивных соревнованиях	90
5.	Самостоятельные занятия физической культурой, в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников «Методический конструктор (пособие для учителей)/Д.В.Григорьев, П.В. Степанов.М: Просвещение , 2012г.
2. « Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Просвещение, 2016г

