

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Омской области  
Департамент образования Администрации города Омска  
БОУ г.Омска «Средняя общеобразовательная школа № 17»

РАССМОТРЕНО

Председатель методического  
совета

\_\_\_\_\_/Т.В. Алешина

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педагогического  
совета

\_\_\_\_\_/М.А. Пфафенрод

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор БОУ г.Омска

«Средняя общеобразовательная  
школа № 17»

\_\_\_\_\_/О.В.Калугина

Приказ №263

от «28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
Я Готов к труду и обороне  
(Я ГТО)**

Уровень Основное общее образование  
Направление Спортивно-оздоровительное  
Класс 5-9  
Разработали  
Дюжева И.Т.  
Оверко В.В.  
Захаров С.Б.  
Харченко И.С

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», 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 курса внеурочной деятельности «Я ГТО»** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «Я ГТО» в своем предметном содержании направлен на:

реализацию *принципа вариативности*, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

*усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## Общая характеристика курса

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально- бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Место учебного курса в учебном плане.

Курс «Я ГТО » изучается в 5-7 классе из расчета 1ч. в неделю , 5кл.-34ч , 6кл.-34ч, 7кл.-34ч. 8кл.-34ч, 9кл.-34ч. (всего 170ч).

## 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 программы «Я 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).

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Содержание программы. 5 класс**

#### Основы знаний».

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

#### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

#### Физическое совершенствование.

**Легкая атлетика (14ч).** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

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

**Гимнастика. (7ч).**Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

**Лыжи (7ч).** Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры «Аист», «Самокат».

**Спортивные игры (3ч),** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

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

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

6 класс.

### **Основы знаний».**

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в России.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

#### Физическое совершенствование.

**Легкая атлетика (14ч).** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции ( 1000м-1500 м), Смешанное передвижение на 1км.( передвижение по дистанции бегом либо ходьбой влюбой последовательности).

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

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

**Гимнастика. (7ч).**Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувыроквперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке.

Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

**Лыжи (7ч).**..Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

**Спортивные игры (3ч),** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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

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

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

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

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

### **Основы знаний».**

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

Возрождение норм ГТО в России.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

### **Способы физкультурной деятельности**

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

**Легкая атлетика (14ч).** бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м.

**Метание.** Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

**Прыжки** в длину с разбега с разбега ; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

**Гимнастика. (7ч).**Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках , «мост» из положения лежа. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

**Лыжи (7ч).** .Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

**Спортивные игры (3ч),** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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



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

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

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

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

## 8 класс

### **Основы знаний.**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, 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) (100м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

### **Упражнения для развития выносливости:**

бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

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

9 класс

### **Основы знаний.**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

### **Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

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

Тематическое планирование 5 кл.

п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов	Сроки	Примечание
<b>I четверть (8ч)</b>					
<b>Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).</b>					
1.	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. (Лекция)	1	05.09.	
2	Развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 60 метров. Бег с ускорением..	Описывать технику выполнения беговых упражнений,	1	12.09.	
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.)	1	19.09.	
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (и бег, метание.).Подтягивание	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать	1	26.09.	

	из вися на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности. Преодолевать трудности			
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. (Презентация, показ.)	1	03.10.	
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных	1	10.10.	
		упражнений. (Презентация, показ.)		17.10.	
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. ( Урок-соревнования).	1	24.10.	
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости. (Урок-игра)	1	07.11.	
<b>Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).</b>					

9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости. (Урок-игра)	1	21.11.	
10	Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	(Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические	1	28.11.	
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	(комбинации из числа разученных упражнений.	1	05.12.	
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.		1	12.12.	
13	Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1	19.12.	
14	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при	1	26.12.	
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	выполнении упражнений.	1	16.01.	
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО , зимние виды спорта Олимпийских игр.	Раскрывают развитие комплекса ГТО. Раскрывают Характеризуют зимние виды спорта Олимпийских игр как явление культуры , раскрывают содержание и правила соревнований. Знать виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. (Лекция)	1	23.01.	
<b>Шчетверть (10ч)</b> <b>Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).</b>					
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	1	30.01.	
18	Передвижение скользящим шагом (без		1	6.02.	

	палок). Игра «Аист».	Взаимодействуют со сверстниками в			
19	Попеременный двухшажный ход.	процессе совместного освоения техники	1	13.02.	
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1	20.02.	
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации	1	27.02.	
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1	06.03.	
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	(Урок-игра)	1	13.03.	
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Используют данные упражнения для развития силы. (Урок-турнир)	1	20.03.	
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	03.04.	
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).		1	10.04	
<b>IV четверть (8ч)</b>					
<b>Легкая атлетика (5ч)</b>		<b>Спортивные игры (2ч)</b>		<b>Праздник (1ч)</b>	
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её	1	17.04.	
28	Прыжки.. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	самостоятельно выявлять и устранять характерные	1	24.04.	
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых	1	01.05.	
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	упражнений. Применять прыжковые	1	08.05.	

31	Прыжки в длину с места .	упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. (Урок-турнир).	1	15.05.	
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Применяют разученные упражнения для	1	22.05.	
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	развития	1		
		скорости и прыгучести. (Урок-игра).			
34	«Путешествие по стране ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. (Урок-соревнование).	1		
	<b>Итого:</b>		34		

Тематическое планирование 6 кл.

№п/п	Тема	Формы и виды деятельности	Кол-во часов	Сроки	Примечание
	<b>Четверть (8ч)</b> <b>Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).</b>				

1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного комплекса ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. (Лекция).	1	05.09.	
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют	1	12.09.	
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Челночный бег 4x10м.	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное	1	19.09.	
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.	выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1	26.09.	
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать	1	03.10.	
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.	её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	1	10.10.	



7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1	17.10.	
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1	24.10.	
<b>Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).</b>					
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1	07.11.	
10	Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	(Описывают технику акробатических упражнений). Составляют акробатические	1	14.11.	
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	(комбинации из числа разученных упражнений)	1	21.11.	
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад .		1	28.11.	
13	Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1	05.12.	
14	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при	1	12.12.	
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из	выполнении упражнений	1	19.12	

	положения стоя с прямыми ногами на полу.				
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта с применением лыж.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	1	26.12	
<b>Шчетверть (10ч) Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).</b>					
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях ГТО и следовать им. Соблюдать правила ТБ.	1	6.02.	
18	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».	Знать требования к температурному режиму. Выявлять	1	13.02.	
19	Попеременный двухшажный ход.	характерные ошибки в технике выполнения	1	20.02.	
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	сложных ходов. Проявлять выносливость при	1	27.02.	
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».	прохождении и тренировочных дистанций. Объяснять технику	1	06.03.	
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3км.	выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения	1	13.03.	
23	Бег на лыжах на отрезках <b>300—500</b> м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1	20.03.	
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Применяют разученные упражнения для развития силы	1	03.04.	
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1	10.04.	
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).		1	17.04.	
<b>IV четверть (8ч) Легкая атлетика.(5ч). Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)</b>					
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки	Описывать технику выполнения прыжковых	1	24.04	

	длина с места.	упражнений, осваивать её самостоятельно			
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением обозначенную зону.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1	01.05.	
29	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением обозначенную зону.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1	08.05.	
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Применяют разученные упражнения для развития силы	1	15.05	
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.		1	18.05	
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты, ловкости и прыгучести.	1	22.05	
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1	29.05	
34	«Путешествие по стране ГТО»	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-	1	30.05	

		оздоровительной деятельности.			
	<b>Итого:</b>		34ч.		

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7кл.**

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов		
<b>И четверть (8ч) Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).</b>					
1.	Беседа «Что такое ГТО ? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Рассказывать о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называть виды спорта входящих в комплекс.	1		
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 60 метров. Низкий старт.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно,	1		
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) челночный бег 3*10 метров.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное	1		
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег с ускорением от 15 до 25 м.	выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1		
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание малого мяча 150гр.в цель.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать	1		

6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность.	ее самостоятельно, (выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	1		
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Социальная адаптация учащихся расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.	1		
		Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях.			
8	Спортивные игры на развитие скорости и гибкости.	Характеризовать термин скорости и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.	1		
<b>Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).</b>					
9	Спортивные игры на развитие скорости и гибкости.	Характеризовать термин скорости и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.	1		
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	(Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	1		
11	Гимнастика (акробатические упражнения)	(Проявлять качество силы, координации и	1		

	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	выносливости при выполнении (акробатических упражнений) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».			
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	1		
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	1		
14	Гимнастика (развитие силовых способностей)	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	1		
15	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед с помощью из положения стоя прямыми ногами на полу.	Укреплять мышцы спины и плечевой пояса с помощью специальных упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	1		
16	Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО».	Демонстрировать знания о этапах развития комплекса ГТО.(зимние виды спорта).	1		
<b>Шчетверть (10ч Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).</b>					
17	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах	1		
18	Попеременный двухшажный ход.	попеременным двухшажным ходом во	1		
19	Попеременный двухшажный ход.	время прохождения учебной дистанции.	1		
20	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1		
21	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная		1		

	эстафета».				
22	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».		1		
23	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	Описывать технику торможения «плугом» «Упором». . Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	1		
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Применяют разученные упражнения для развития силы .	1		
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1		
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).		1		
<b>IV четверть (8ч)</b>					
<b>Прыжки (5ч)</b>		<b>Спортивные игры (2ч)</b>		<b>Праздник (1ч)</b>	
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	1		
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное	1		
29	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для	1		
30	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в	1		
31	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.				

		процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.			
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и ловкости.	1		
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1		
34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Проявлять интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывать волю, решительность, активность и инициативность. Активно участвовать в общешкольном празднике. Демонстрировать физическое качество гибкость, быстроту, силу.	1		
	<b>Итого:</b>		34ч.		

### Тематическое планирование. 8 класс

№п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов		
<b>I четверть. (8 ч.)</b>					
<b>Легкая атлетика(6ч) Теория (2ч).</b>					
1.	Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	Раскрывать историю комплекса ГТО. Ступени современного ГТО. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО,	1		
2.	Выбор испытаний. Оформление документов. техника спринтерского бега.	мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1		



3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.) соревнование.	1		
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.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют	1		
5.	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.	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1		
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её	1		

7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. (Презентация, показ.)	1		
8.	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.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1		
<b>II четверть. (8ч)</b> <b>Гимнастика (7) Теория (1ч).</b>					
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1		
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют	1		

11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.	акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1		
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости		1		
13.	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		
14..	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений	1		
15.	Наклон вперед из положения стоя прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы.		1		
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	Раскрывают правила оказания первой помощи при травмах.. Раскрывают какие имеются виды травм..	1		

### III четверть. (10ч)

#### Лыжи (7ч.) Легкая атлетика (3ч).

17.	Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	1		
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бегна лыжах от 3 до 8 км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в	1		

		процессе прохождения дистанций.			
19.	Промежуточный контроль.		1		
20.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1		
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	Описывают технику изучаемых лыжных	1		
22.	Коньковый ход . Бег на лыжах от 3 до 8км	ходов , осваивают их самостоятельно,	1		
23.	Коньковый ход.. Бег на лыжах от 3 до 8км	выявляя и устраняя	1		
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. (Урок-игра)	1		
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	1		
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку, наклон вперед из положения стоя на	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.			

	гимнастической скамейке.				
<b>IV четверть.(8ч)</b> <b>Легкая атлетика (8ч)</b>					
27.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. .	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать	1		
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.	её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1		
		Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.			
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений,	1		
30.	Метание мяча горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	1		

31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1		
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	Используют упражнения для развития гибкости.	1		
33.	Итоговый контроль		1		
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.  Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности	1		
	<b>Итого:</b>		34		

### Тематическое планирование

9 класс

№п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов.		
<b>Четверть</b>					
<b>Легкая атлетика (4ч.)</b>					
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать	0,5		

	деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	сеё самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.			
2.	ГТО и его нормативы.. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м..	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.	0,5		
3.	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.)	0,5		
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега..	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	0,5		
5.	Техника метания малого мяча в цель.. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать	0,5		
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику	0,5		

		безопасности.			
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять	0,5		
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития	0,5		
		соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. (Урок-турнир).	0,5		
<b>II четверть. (8ч) Гимнастика (3,5ч). Теория (0,5ч).</b>					



9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	0,5		
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	0,5		
11.	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.		0,5		
12.	Наклон вперёд из положения, стоя прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	Используют данные упражнения для развития гибкости.	0,5		
13.	Наклон вперёд из положения, стоя прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	Используют данные упражнения для развития гибкости	0,5		
14.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	0,5		
15.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	0,5		
16.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	0,5		
<b>III четверть (10ч)</b>					
<b>Лыжи (3,5ч) Легкая атлетика (1,5ч)</b>					
17.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	0,5		
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники	0,5		

19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	Лыжных ходов, соблюдают технику безопасности.	0,5		
20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий,	0,5		
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	возникающих в процессе прохождения дистанций.	0,5		
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно,	0,5		
23.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	выявляя и устраняя Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности.	0,5		
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	0,5		
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно,	0,5		
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической	0,5		

		нагрузки, контролируют ее по ЧСС			
<b>IV четверть. (4ч.) Легкая атлетика ( 3,5ч. ) Теория (0,5ч).</b>					
27	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность коридор 5-6 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.	0,5		
28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.	0,5		
		безопасности.	0,5		
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	Используют данные упражнения для развития выносливости.	0,5		
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	0,5		
31.	Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в				

	комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.				
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	Используют данные упражнения для развития силы.	0,5		
33.	Итоговый контроль.		0,5		
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности	0,5		
<b>Итого</b>		17			

### **Система оценки.**

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

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

#### **Гибкость.**

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

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

Сила.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника.

После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

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

### **Скоростные возможности.**

Челночный бег 3x10 м.

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

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.<sup>7</sup>

Бег 30, 60, 100 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта.

Участники стартуют по 2 - 4 человека

### **Скоростно-силовые возможности.**

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.<sup>3</sup> Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

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

Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.<sup>8</sup> Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

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

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

Выносливость.

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

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

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

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

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

Персональный компьютер.

Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)

### **Измерительные приборы:**

Насос для накачивания мячей  
Секундомер

Вертикальная шкала для измерения глубины наклона  
Пульсометр

Ростомер

Аптечка медицинская

### **Спортивное оборудование:**

Брусья гимнастические  
Перекладина гимнастическая  
Скамейка гимнастическая  
Маты гимнастические

Гантели наборные

Мяч набивной 2 кг.  
Мяч малый 150 г  
Мяч теннисный

Скакалка гимнастическая  
Палки гимнастические

Рулетка измерительная 10/20 м  
Номера нагрудные

Лыжи (с креплением, палками)  
Эстафетные палочки

Список литературы:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников для 5-9 классов: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях – М.: Просвещение, 2014г.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура М.2011г. «Просвещение».
3. В.И.Лях, Зданевич А.А. Физическая культура. 8-9-й классы: учебник для общеобразовательных учреждений. –Москва . «Просвещение» 2016г.
4. Журнал «Физическая культура в школе» 2010-2019г.
- В.И.Лях, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл.- М. «Просвещение», 2018г.
- Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры.-М .Физкультура и спорт. 2016г.





МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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 150г (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					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.50	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 испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**III. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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					



**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
5.	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
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

\* Для бесснежных районов страны.



МИНИСТЕРСТВО СПОРТА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Всероссийский  
физкультурно-спортивный комплекс  
«Готов к труду и обороне»



ДИРЕКЦИЯ  
СПОРТИВНЫХ  
И СОЦИАЛЬНЫХ  
ПРОЕКТОВ

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**IV. СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 13 до 15 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2.	Бег на 2 км (мяк, с)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени			-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	7	9	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук		Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук		