

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 6»

РАССМОТРЕНО

на заседании

Методического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 1

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета

Протокол 29 августа 2024 г.

№ 10.

УТВЕРЖДЕНО

приказом

МБОУ «СОШ № 6»

от 29 августа 2024 № 134 -Д

Рабочая программа по внеурочной деятельности

---

**«Олимпийские надежды»**

---

*(указать предмет (курс) в соответствии с учебным планом)*

**5-9 классы (ФГОС ООО)**

---

*(указать класс (уровень образования))*

**5 года**

---

*(указать срок реализации)*

Новомосковск, 2024 г.

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Олимпийские надежды (ГТО)» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами:

- В.И. Ляха: Физическая культура. 5 - 9 классы. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, М.Я. Виленского. Изд. 7-е. Серия «Физическое воспитание» - М: «Просвещение» 2019;
- Примерной программой внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности/ Подготовка учащихся к сдаче нормативов ГТО;

**Цель и задачи** проведения занятий «Олимпийские надежды (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 «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 оснащённостью 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.

## 2. 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.***

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

***Гимнастика.***

Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

***Лыжи.***

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

***Спортивные игры,*** 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 лежа, подтягивания

на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд.

#### *Спортивные мероприятия и праздники.*

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 физической 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.***

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.***

Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

### ***Лыжи.***

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***, 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***

Спортивные мероприятия 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.

## **7 класс**

### ***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.***

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.***

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.***

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,*** 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*

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, физкультурминуток, 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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд 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, физкультурминуток, физкультурпауз, 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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд 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.

## 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 «Подготовка к сдаче комплекса 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).

### **3. Требования ФГОС к результатам обучения по курсу «Олимпийские надежды (ГТО)»**

**Личностные результаты** включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме.

**Личностные результаты** обучения:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- обладать красивой (правильной) осанкой, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

обладать хорошим телосложением, желанием поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

**Предметные результаты освоения физической культуры.**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

### **Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

### **Планируемые результаты освоения раздела: знания о физической культуре**

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

### **Планируемые результаты освоения раздела: способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

## **Планируемые результаты освоения раздела: физическое совершенствование**

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные

Регулятивные

Познавательные

Коммуникативные

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

- умение выражать свои эмоции;

- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий во время занятия;

- учиться работать по определенному алгоритму.

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

- умение оформлять свои мысли в устной форме

- слушать и понимать речь других;

договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общении следовать им;  
 -учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

#### УРОВЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ РАБОТЫ ПО ПРОГРАММЕ

Первый уровень результатов — приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Второй уровень результатов — получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Третий уровень результатов — получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

### Тематическое планирование 5класс

№ п/п	Тема	Кол-вочасов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу; -создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения; - поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;				
1.	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
2	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжана низкой перекладине (девочки).	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ). Метание мяча 150гр. на дальность.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
10	Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед:	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта Олимпийских игр.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
18	Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
19	Попеременный двухшажный ход.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	



20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время).	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
28	Прыжки.. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
31	Прыжки в длину с места.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
34	«Путешествие по стране ГТО»	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
	<b>Итого:</b>	34ч.		

**6 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p>				
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Челночный бег 4x10м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
10	Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед:	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
13	Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
14	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта с применением лыж.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
18	Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
19	Попеременный двухшажный ход.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
29	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
34	«Путешествие по стране ГТО»	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
<b>Итого:</b>		34ч.		

### 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на</p>				

сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;				
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ). Бег 60 метров. Низкий старт.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ), челночный бег 3*10 метров.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег с ускорением от 15 до 25 м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание малого мяча 150гр. в цель.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр. на дальность.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
13	Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

14	Гимнастика (развитие силовых способностей )	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
16	Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
17	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
18	Попеременный двухшажный ход.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
19	Попеременный двухшажный ход.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
20	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
21	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
22	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
23	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время).	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
29	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

30	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
31	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
32	Спортивные игры на развитие быстроты и	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
<b>Итого:</b>		34ч.		

### 8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p>				
1.	Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
2.	Выбор испытаний. Оформление документов. техника спринтерского бега.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

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.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
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.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
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.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
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	Беседа, ТБ, практическое занятие	
14.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
15.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	



16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
17.	Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
19.	Промежуточный контроль.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
20.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
22.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
23.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.		Беседа, ТБ, практическое занятие	
27.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
33.	Итоговый контроль	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО	1		
<b>Итого:</b>		34		

### 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<p>-вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;</p> <p>-создание традиций, задающих определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>- поддержка школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;</p>				
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
2.	ГТО и его нормативы.. Техника высокогостарта. Бег на средние дистанции 300-500м..	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
3.	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
5.	Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
11.	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
12.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
13.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
14.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
15.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
16.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
17.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	

22.	Коньковый ход. Переход с одного хода надругой.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
23.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон впередиз положения стоя на гимнастической скамье.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
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 в коридор 5-6 м.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
31.	Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
33.	Итоговый контроль.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
34.	Участие в фестивале ГТО.	1	Беседа, ТБ, практическое занятие	
<b>Итого:</b>		34		

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

**III. СТУПЕНЬ**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
<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.	Подтягивани е из вися на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивани е из вися лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или	12	14	20	7	8	14

	сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)						
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцам и рук
<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 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	10	15	20	10	15	20

	стойку, дистанция - 5 м (очки)						
	или из электронног о 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.