

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4

Принята на заседании
Педагогического совета школы
Протокол № 1 от 30 августа 2023 г.



Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №4
Л.В. Щеглова
приказ № 195-01.16 от 31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»



Уровень программы: стартовый
Возрастная категория: от 12 до 17 лет
Состав группы: 20 человек
Срок реализации программы: 1 года
ID- номер программы в Навигаторе: 6136

Автор-составитель:
Бобрышов Владимир Федорович,
учитель физической культуры

пос. имени Кирова
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная программа спортивно-оздоровительного направления «Готов к труду и обороне» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), на основании Положения о рабочей программе внеурочной деятельности в рамках ФГОС НОО, ООО и СОО школы.

Направленность

Основная направленность программы – спортивно-оздоровительная. Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Готов к труду и обороне» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Актуальность

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка. Практическая значимость: данная программа ориентирована на увеличение пространства, в котором школьники могут

развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Новизна

Новизна программы состоит в получении результатов нового качества – это выпускник начального звена с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Сроки реализации программы

Данная образовательная программа рассчитана на один год и будет реализована в 2019-2020 учебном году.

Формы и режим занятий

Занятия будут проводиться в групповой и индивидуальной формах как внеурочная работа. Основными формами занятий будут являться теоретическая работа, практическая работа с применением полученных теоретических навыков. Занятия будут проходить 1 час в неделю, всего 35 часов.

Планируемые результаты

В качестве ожидаемого результата выступает выпускник начального, основного и среднего образования с достигнутым определенным уровнем целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы НОО, ООО и СОО, Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально – нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей и осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое,

интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

Способы проверки результатов освоения программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,

- личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки – золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;

- отзывы.

Содержательное обеспечение разделов программы

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

III СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	9,9 сек.	10,8 сек.	11,0 сек.
ДЕВОЧКИ	10,3 сек.	11,2 сек.	11,4 сек.
<i>БЕГ НА 1,5 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.10 мин.	7.55 мин.	8.35 мин
ДЕВОЧКИ	8.00 мин.	8.35 мин.	8.55 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7 раз	4 раза	3 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	17 раз	11 раз	9 раз

<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 раз	14 раз	12 раз
ДЕВОЧКИ	14 раз	8 раз	7 раз

<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	330 см	290 см	280 см
ДЕВОЧКИ	300 см	260 см	240 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	175 см	160 см	150 см
ДЕВОЧКИ	165 см	145 см	140 см

<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	34 метра	28 метров	25 метров

ДЕВОЧКИ	22 метров	18 метров	14 метров
---------	-----------	-----------	-----------

АЛЬТЕРНАТИВА

СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	20 очков	15 очков	10 очков
ДЕВОЧКИ	20 очков	15 очков	10 очков
ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км	поход на дистанцию 5 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	10 видов испытаний	10 видов испытаний	10 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	7 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

IV СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 13-15 ЛЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ

<i>БЕГ НА 60 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8,7 сек.	9,7 сек.	10,0 сек.
ДЕВОЧКИ	9,6 сек.	10,6 сек.	10,9 сек.
<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>

МАЛЬЧИКИ	9.00 мин.	9.30 мин.	9.55 мин
ДЕВОЧКИ	11.00 мин.	11.40 мин.	12.10 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени.
ДЕВОЧКИ	-	-	-
<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	10 раз	6 раз	4 раза
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	18 раз	11 раз	9 раз
<i>СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	15 раз	9 раз	7 раз
<i>НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук
ДЕВОЧКИ	достать пол ладонями	касание пола пальцами рук	касание пола пальцами рук

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	390 см	350 см	330 см
ДЕВОЧКИ	330 см	290 см	280 см

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	200 см	185 см	175 см
ДЕВОЧКИ	175 см	155 см	150 см
<i>ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	47 раз	36 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	25 раз
<i>МЕТАНИЕ МЯЧА ВЕСОМ 150 г (м)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	40 м	35 м	30 м
ДЕВОЧКИ	26 м	21 м	18 м
<i>КРОСС НА 3 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ*</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
<i>СТРЕЛБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 5 м (очки)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	25 очков	20 очков	15 очков
<i>ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
---------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

**КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО
ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА
ГТО ****

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний

При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость

**V СТУПЕНЬ – НОРМЫ ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 16-17 ЛЕТ
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ**

<i>БЕГ НА 100 м (сек.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13,8 сек.	14,3 сек.	14,6 сек.
ДЕВОЧКИ	16,3 сек.	17,6 сек.	18,0 сек.
<i>БЕГ НА 2 КМ (мин.)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	7.50 мин.	8.50 мин.	9.20 мин.
ДЕВОЧКИ	9.50 мин.	11.20 мин.	11.50 мин.

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>БЕГ НА 3 КМ (мин)</i>			
	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13.10 мин.	14.40 мин.	15.10 мин.
ДЕВОЧКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 раз	10 раз	8 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	

АЛЬТЕРНАТИВА

<i>РЫВОК ГИРИ 16 КГ (кол-во раз)</i>			

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	35 раз	25 раз	15 раз
ДЕВОЧКИ	-	-	-

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ (кол-во раз)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	19 раз	13 раз	11 раз

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ (кол-во раз)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	16 раз	10 раз	9 раз

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ (см)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	13 см	8 см	6 см
ДЕВОЧКИ	16 см	9 см	7 см

ИСПЫТАНИЯ ПО ВЫБОРУ

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА (см)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	440 см	380 см	360 см
ДЕВОЧКИ	360 см	320 см	310 см

АЛЬТЕРНАТИВА

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ (см)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	230 см	210 см	200 см
ДЕВОЧКИ	185 см	170 см	160 см

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ (кол-во раз)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	50 раз	40 раз	30 раз
ДЕВОЧКИ	40 раз	30 раз	20 раз

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 700 г (м)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	38 м	32 м	27 м
ДЕВОЧКИ	-	-	-

АЛЬТЕРНАТИВА

МЕТАНИЕ СПОРТИВНОГО СНАРЯДА ВЕСОМ 500 г (м)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	-	-	-
ДЕВОЧКИ	21 м	17 м	13 м

*КРОСС НА 5 КМ ПО ПЕРЕСЕЧЕННОЙ МЕСТНОСТИ**

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	без учета времени	без учета времени	без учета времени
ДЕВОЧКИ	-	-	-

СТРЕЛЬБА ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ ИЛИ СТОЯ С ОПОРОЙ ЛОКТЕЙ О СТОЛ ИЛИ СТОЙКУ, ДИСТАНЦИЯ – 10 м (очки)

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	25 очков	20 очков	15 очков
ДЕВОЧКИ	35 очков	20 очков	1 очков

ТУРИСТСКИЙ ПОХОД С ПРОВЕРКОЙ ТУРИСТСКИХ НАВЫКОВ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км
ДЕВОЧКИ	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км	поход на дистанцию 10 км

КОЛИЧЕСТВО ВИДОВ ИСПЫТАНИЙ В ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЕ

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	11 видов испытаний	11 видов испытаний	11 видов испытаний

КОЛИЧЕСТВО ИСПЫТАНИЙ, КОТОРЫЕ НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНИТЬ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ЗНАКА ОТЛИЧИЯ КОМПЛЕКСА ГТО **

	<i>ЗОЛОТО</i>	<i>СЕРЕБРО</i>	<i>БРОНЗА</i>
МАЛЬЧИКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
ДЕВОЧКИ	8 видов испытаний	7 видов испытаний	6 видов испытаний
При выполнении нормативов знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость			

Содержание программы.

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

Теория: Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

Теория: Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

Теория:

Практика:

1. Бег на 60 (100) м. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

2. Бег на 1, 2 (3) км . Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

3. Подтягивание из виса на высокой перекладине(мальчики).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).

Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.
Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

4. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5 сек. и более) на согнутых под разными углами руках.
Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.
Подтягивание в быстром темпе.

5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

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

6. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.
Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

7. Прыжок в длину с разбега.

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянута резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

9. Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги

закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Заключительное занятие (итоги года)

Теория: Подведение итогов за учебный год.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	8	Беседа
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	9	1	8	Сдача норматива
	ИТОГО:	35	5	30	

Календарно-тематический план

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контроля, измерители	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируемая	фактическая
1	Знания о ГТО Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Урок «открытия» нового знания;	Техника безопасности	Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.		Уметь выполнять прыжок в длину с места и подтягивания на результат		
2	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега	1	Комбинированный	Прыжки в длину с разбега	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места и подтягивание	Зачёт	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
3	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м	1	Контрольный	Бег 60 и 100м	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60 и		

					<p>помощью вопросов, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.</p>		100м.		
4	ГТО. Совершенствование техники метания гранаты на дальность	1	Комбинированный	Метание из разных положений на дальность	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические метания. Уметь метать из разных положений на дальность</p>	Зачет	Совершенствование техники метания гранаты на дальность Спортивные игры по выбору детей		
5	ГТО. Проверка	1	Контрольный	Метание гранаты на	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие	Зачет	Проверка техники метания гранаты		

	навыка выполнения метания гранаты на дальность			дальность	отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.		на дальность		
6	ГТО. Развитие выносливости	1	Комбинированный	Бег до 2000 Силовые упражнения и упражнения на выносливость Спортивные игры по выбору детей	<i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений на развитие выносливости	Текущий	Уметь правильно бегать в равномерном темпе		
7	ГТО. Тестирование: 2000м.	1	Контрольный	Дистанция 2000м., правила проведения соревнований Проверка выносливости в кроссовом	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать	Зачет	Уметь пробежать кроссовую дистанцию 2000м., Знать правила проведения соревнований.		

				беге 2000 м., Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору детей.	оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.				
8	ГТО. Кроссовый бег	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км.ОРУ. Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.		
9	ГТО. Кроссовый бег	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i>	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.		

					выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО				
10	ГТО. Бег на 1500	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы П/игры	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Текущий	Уметь бегать дистанцию 1500 м.		
11	ГТО. Развитие силовых качеств	1	Комбинированный	Висы: (М):махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор; махом назад соскок; сед ноги врозь, из седа на бедре соскок поворотом; (Д):наскок прыжком в упор на	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.</p> <p><i>Познавательные:</i></p>	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах., лазать по канату.		

				нижнюю жердь; соскок с поворотом; размахивание изгибами; вис лежа; вис присев. Лазание по канату.	выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов				
12	ГТО. Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек	1	Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Зачёт	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость		
13	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением Подтягивание и отжимание.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную	Текущий	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)		

				Наклон вперед из положения стоя. П/ игры	цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО				
14	ГТО. Броски набивного мяча	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, игра «Точно в цель»	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»	Текущий	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»		
15	ГТО. Развитие силовых качеств.	1	Комбинированный	Разминка с набивным мячом, техника броска набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы,	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть	Текущий	Знать, как выполняются броски набивного мяча правой и левой рукой, из-за головы, правила подвижной игры «Точно в цель»		

				игра «Точно в цель»	указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и способом «снизу» и из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»				
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега	1	Комбинированный	Прыжки в высоту: Закрепление техники прыжков в высоту. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять легкоатлетические прыжки	Текущий	Совершенствовать технику прыжков в высоту.		
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения прыжков в высоту на результат. Развитие прыгучести посредством	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Зачет	Уметь правильно выполнять прыжки на результат		

				подвижных игр с прыжками. Спортивные игры по выбору детей	сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.				
18	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с разбега. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину с разбега Упр. на отдельные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование	Контроль двигательных качеств.	Уметь метать из разных положений на дальность. Знать правила соревнований. В прыжках. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		
24	ГТО. Подтягивания и отжимания	1	Комбинированный	Бег с ускорением Подтягивание и отжимание П/ игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее,	Текущий	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивания и отжимания)		

					<p>сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>				
25	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Комбинированный	<p>Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ .Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. П/игры</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>	Текущий	Уметь выполнять упражнения на гибкость		
26	Опорный прыжок, развитие прыгучести	1	Комбинированный	<p>Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой, конь в ширину. Эстафеты на развитие прыгучести.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и</p>	Текущий	Уметь лазать по канату в три приёма, выполнять опорный прыжок		

					самокоррекции. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков				
27	Опорный прыжок и развитие гибкости	1	Комбинированный	Теория: «Психолого-педагогические основы ФК: планирование, организация, контроль за физическими нагрузками . Основные формы и виды физических упражнений». Опорный прыжок: прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой. .конец в ширину Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков	. Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок. Знать историю Олимпийских игр		

28	ГТО. Упр. на формирование координации движений.		Комбинированный	Р/гимнастика. Комплекс на формирование точности и координации движений. Танцевальные движения из народных танцев. Х/гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> Выполнять технику гимнастических упражнений	Текущий	Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений		
29	ГТО . Висы и развитие координации		Комбинированный	Висы: махом одной. толчком другой подъем переворотом, техники выполнения из упора на нижней жерди опускание вперед в вис присев: из виса присев на нижней жерди	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, Лазать по гимнастической стенке, по канату		

				<p>махом и толчком другой в вис прогнувшись с опорой на верхнюю жердь; вис лёжа на нижней жерди; сед боком на нижней жерди, соскок. Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря.</p>	<p><i>Познавательные:</i> техника выполнения висов</p>				
30	ГТО. Тестирование челночный бег 3x10 м.	1	Контрольный	<p>Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> : проходить тестирование</p>	Контроль двигательных качеств	<p>Выполнять челночный бег: Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол</p>		

				от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.					
31	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ	1	Комбинированный	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты. Упр. на отдельные мышечные группы	<p><i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт</p>	Текущий	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров		
32	ГТО. Кроссовый бег	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры Упражнения на основные мышечные группы	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и</p>	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.		

					нормы Всероссийского комплекса ГТО				
33	ГТО. Кроссовый бег.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. П/ игры. Упражнения на основные мышечные группы	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км.		
34	ГТО. Бег на 1500м	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы П/игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	Текущий	Уметь бегать дистанцию 1500 м.		
35	Итоговое занятие	1	Комбинированный	Подведение итогов работы за год, сдача норм ГТО	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения,	Итоговый			

					<p>делать самостоятельные выводы, планировать работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО</p>				
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--

Учебно-методические средства обучения

1. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.: Просвещение, 2010.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

Материально-техническое оснащение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	количество	примечание
Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование			
1	Стенка гимнастическая	2	
2	Перекладина гимнастическая	1	
3	Канат для лазания с механизмом крепления	1	
4	Мост гимнастический	1	
5	Маты гимнастические	8	
6	Мяч набивной	3	
7	Мяч малый (теннисный)	10	
8	Скакалка гимнастическая	10	
9	Обруч гимнастический	10	
10	Планка для прыжков высоту	1	
11	Сектор для прыжков в высоту	1	
12	Стойки для прыжков в высоту	2	
13	Дорожка разметочная для прыжков с места	1	
14	Рулетка измерительная (10м,30м,50м)	3	
15	щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	2	
16	Сетка для переноса и хранения мячей	2	
17	Мячи баскетбольные	8	
18	Стойки волейбольные	1	
19	Мячи волейбольные	8	
20	Мячи мини-футбольные	8	
Спортивный зал			
1	Спортивный зал игровой	1	
2	Кабинет учителя	1	
3	Подсобное помещение (инвентарная)	1	
4	Раздевалки	2	
5	Туалеты	2	
6	Душевые	2	
Пришкольный стадион			
1	Легкоатлетическая дорожка		
2	Сектор для прыжков в длину		
3	Сектор для толкания ядра		
4	Сектор для метания		
5	Площадка игровая баскетбольная		
6	Площадка игровая волейбольная		

Список литературы

1. Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.
4. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.
5. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.
6. www.gto.ru