

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Управление образования Курагинского района

МБОУ Артемовская СОШ №2

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
учителей естественно-
научного цикла
 Астапова Т.Н.
Протокол №1 от 30.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Протокол №1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
Иконникова М.Л. 
Приказ №109 от 30.08.2024г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Я выбираю ГТО»
5-9 класс**

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Артемовск, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральной образовательной программы основного общего образования, Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2022, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель курса внеурочной деятельности «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:

- 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 оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
 - реализацию *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - *усиление оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета.

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

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

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

Место учебного курса в учебном плане.

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

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской

идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Мой любимый ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы. 5 класс

Основы знаний».

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

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

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

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

6 класс.

Основы знаний».

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

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в России.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 30 до 40 м; техника 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 в любой последовательности).

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 кл.

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов
	И четверть (8ч) Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).		
1.	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. (Лекция)	1
2	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением..	Описывать технику выполнения беговых	1

3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.)	1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности.	1
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений. (Презентация, показ.)	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных	1

		упражнений. (Презентация, показ.)	
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. (Урок-соревнования).	1

8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости. (Урок-игра)	1
Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).			
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости. (Урок-игра)	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	Описывают технику акробатических упражнений.	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.	1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.		1
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений.	1
15	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта Олимпийских игр.	Раскрывают развитие комплекса ГТО. Раскрывают Характеризуют зимние виды спорта Олимпийских игр как явление культуры ,раскрывают содержание и правила соревнований. Знать виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. (Лекция)	1

Шчетверть (10ч) Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).			
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	Описывают технику изучаемых лыжных ходов ,	1

18	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».	осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	1
19	Попеременный двухшажный ход.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности.	1
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	(Урок-игра)	1
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.		1
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.		1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Используют данные упражнения для развития силы.	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	(Урок-турнир)	1
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).		1
IV четверть (8ч) Легкая атлетика (5ч) Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)			
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	1
28	Прыжки.. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1
29	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1
30	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,	1
31	Прыжки в длину с места .	выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. (Урок-турнир).	1
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Применяют разученные упражнения для развития	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1

		скорости и прыгучести. (Урок-игра).	
34	«Путешествие по стране ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности. (Урок-соревнование).	1
	Итого:		34ч.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности	Кол-во часов
	И четверть (8ч)		
	Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).		
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно оздоровительной деятельности. (Лекция).	1
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Челночный бег 4x10м.		1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.		1

5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.	самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	1
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1
Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).			

9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.		1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад .		1
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
14	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений	1
15	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1

16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта с применение лыж.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	1
Шчетверть (10ч) Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).			
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях ГТО и следовать им. Соблюдать правила ТБ.	1
18	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	1
19	Попеременный двухшажный ход.		1
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».		1
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1
23	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.		1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Применяют разученные упражнения для развития силы	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).		1
IV четверть (8ч) Легкая атлетика.(5ч). Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)			
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять	1
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.		1

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7кл.

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Колво часов
	Ичетверть (8ч) Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч).Спортивная игра (1ч).		

1.	Беседа «Что такое ГТО ? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Рассказывать о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называть виды спорта входящих в комплекс.	1
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Низкий старт.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , челночный бег 3*10 метров.		1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.		1
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание)Метание малого мяча 150гр.в цель.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.		1
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Социальная адаптация учащихся расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.	1

		Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях.	
--	--	---	--

8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.	1
Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).			
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.	1
10	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	1
11	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.		1
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».		1
13	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.		1
14	Гимнастика (развитие силовых способностей)	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.	1
15	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.	1
16	Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО».	Демонстрировать знания о об этапах развития комплекса ГТО.(зимние виды спорта).	1
Шчетверть (10ч Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).			
17	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Проявлять выносливость при прохождении	1
18	Попеременный двухшажный ход.		1
19	Попеременный двухшажный ход.		1
20	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».		1

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

34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Проявлять интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывать волю, решительность, активность и инициативность. Активно участвовать в общешкольном празднике. Демонстрировать физическое качество гибкость, быстроту, силу.	1
	Итого:		34ч.

Список литературы:

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

Приложение 1



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин. с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени					
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание 50 м (мин. с)	Без учета времени		0.50	Без учета времени		1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м	13	20	25	13	20	25
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса пежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					



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

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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени		0.43	Без учета времени		1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.



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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ АРТЕМОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 2, Иконникова Мария Леонидовна, Директор

24.10.24 12:59 (MSK)

Сертификат 01484A34C1E296405FD634E8013DE8CC