

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Тульской области**  
**Муниципальное образование город Новомосковск**  
**МБОУ "Центр образования №23"**

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
решением педагогического совета  
МБОУ «Центр образования № 23»  
Протокол от 29 августа 2024 г. № 6

Приложение к основной  
образовательной программе основного  
общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ**  
**ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
**«Я ВЫБИРАЮ ГТО»**  
**Направление деятельности: спортивно-оздоровительное**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), 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, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ №575 от 08.07.2014г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** РПВД «Я выбираю ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) Увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Я выбираю ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности.**

РПВД «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Я выбираю ГТО» – 3 года, адресована программа для учащихся 7-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 час в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В конце 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием учебного года проводится итоговый контроль в форме «День здоровья». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Также данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ 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 РПВД «Я выбираю 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;

– проявляя 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, СОО 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 педагогами 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).

**Учебно-тематический план**

**7 классы**

| № | Раздел                | 7 кл. | Количество часов |          | Виды деятельности         |
|---|-----------------------|-------|------------------|----------|---------------------------|
|   |                       |       | Теория           | Практика |                           |
| 1 | Легкая атлетика       | 13    | 1                | 12       | спортивно–оздоровительная |
| 2 | Гимнастика            | 7     | 1                | 6        | спортивно–оздоровительная |
| 3 | Лыжная подготовка     | 7     | 1                | 6        | спортивно–оздоровительная |
| 4 | Спортивный праздник   | 1     |                  | 1        | игровая                   |
| 5 | Спортивные игры       | 3     |                  | 1        | игровая                   |
| 6 | Контрольные испытания | 3     |                  | 3        | спортивно-оздоровительная |
|   | ИТОГО:                | 34    | 3                | 31       |                           |

**8, 9 классы**

| № | Раздел                | 8 кл. | 9 кл. | количество часов |          | Виды деятельности         |
|---|-----------------------|-------|-------|------------------|----------|---------------------------|
|   |                       |       |       | Теория           | Практика |                           |
|   | Легкая атлетика       | 15    | 15    | 1                | 14       | спортивно–оздоровительная |
|   | Гимнастика            | 7     | 7     | 1                | 6        | спортивно–оздоровительная |
|   | Лыжная подготовка     | 8     | 8     | 1                | 7        | Спортивно-оздоровительная |
|   | Спортивные игры       | 1     | 1     |                  | 1        | игровая                   |
|   | Контрольные испытания | 3     | 3     |                  | 3        | спортивно–оздоровительная |
|   | ИТОГО                 | 34    | 34    | 3                | 31       |                           |

## Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД «Я выбираю ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» (изучается в процессе занятий) и «Физическое совершенствование»

### **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 (60м); 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; 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. Прыжки через скакалку.

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

Спортивные мероприятия и праздники

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

## **8 класс**

### **Основы знаний**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (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 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), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту.

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

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

### **Спортивные мероприятия и праздники**

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

## **9 классы**

### **Основы знаний**

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

### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции

(60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

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

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

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

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

**Спортивные мероприятия и праздники**

.



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

| <b>№ п/п</b>   | <b>Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения</b>   | <b>Имеется в наличии</b> | <b>Необходимо приобрести</b> |
|--|---|--------------------------|------------------------------|
| <b>Список литературы для педагога:</b>                             |   |                          |                              |
| 1.   | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897).            | 1                        | -                            |
| 2.   | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват.организаций/В.И.Лях.–М.:Просвещение, 2015.                | 1                        | -                            |
| 3.   | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9класс.   | 1                        | -                            |
| 4.   | Требования к уровню физической подготовленности населения При выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне»(ГТО).  | 1                        | -                            |
| <b>Список литературы для учащихся:</b>                             |   |                          |                              |
| 1.   | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др./Под ред.ВиленскогоМ.Я.Физическая культура.5-7классы.–М.: Просвещение,2013,2014.«Рекомендовано МО РФ»                                       |                          | -                            |
| 2.   | ЛяхВ.И.Физическая культура. 8-9класс.–М.:Просвещение, 2014.«Рекомендовано МО РФ»  |                          | -                            |
| <b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b> |   |                          |                              |
| 1.   | Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, Текстов и презентаций) | 1                        | -                            |
| <b>Измерительные приборы:</b>                                      |   |                          |                              |
|  | Компрессор для накачивания мячей  | 1                        | 1                            |
|  | Секундомер  | 1                        | -                            |
|  | Аптечка медицинская   | 1                        | -                            |
| <b>Спортивное оборудование:</b>                                    |   |                          |                              |
|  | Скамейка гимнастическая   | 1                        | -                            |
|  | Маты гимнастические   | 2                        | -                            |
|  | Мяч малый 150г  | 5                        | -                            |
|  | Мяч теннисный   | 10                       | -                            |
|  | Скакалка гимнастическая   | 5                        | -                            |
|  | Палка гимнастическая  | 5                        | -                            |
|  | Рулетка измерительная10м  | 1                        | -                            |
|  | Номера нагрудные  | 5                        | -                            |
|  | Лыжи(с креплением, палками)   | 20                       | -                            |
|  | Лыжные ботинки  | 20                       | -                            |
|  | Эстафетные палочки  | 6                        | -                            |
|  | Конусы (оранжевые)  | 10                       | -                            |
|  | Фишки   | 10                       | -                            |
|  | Флажки стартовые  | 2                        | -                            |
| <b>Цифровые ресурсы:</b>   |   |                          |                              |

|  |  |  |  |
|--|--|--|--|
|  | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система(АИС)ГТО.         |  |  |
|  | <a href="http://sgpk.rkomi.ru/gto/">http://sgpk.rkomi.ru/gto/</a> - сайт Регионального центра тестирования ГТО |  |  |
|  | <a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения         |  |  |
|  | <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»            |  |  |

## КОНТРОЛЬНО–ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ Для проведения промежуточной аттестации

### Система оценки.

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

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

Промежуточная аттестация проводится в форме спортивного праздника «ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ» Для фиксации результатов по тестированию к проведению праздника привлекаются классные руководители 7-9 классов.

Тестирование проходит по следующим испытаниям:

#### **1. Гибкость.**

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

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять

выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола

пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «->», ниже – знаком «+».

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

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

## **Скоростные возможности.**

### **3. Челночный бег 3x10м.**

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

Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

### **4. Бег 30, 60, 100 м.**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2-4 человека

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

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

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

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

### **6. Поднимание туловища из положения лежа на спине.**

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

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

Выносливость.

**Бег на 2000м-7,8,9классы**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке спортивной площадки

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

**IV СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 7-9 классов ,13-15лет)

**1. Виды испытаний (тесты) и нормы**

| №<br>п/п                              | Виды<br>Испытаний (тесты)   | Мальчики                   |                            |                            | Девочки                    |                            |                            |
|---------------------------------------|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                       |   | Бронзовый<br>знак          | Серебряный<br>знак         | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак          | Серебряный<br>знак         | Золотой<br>знак            |
| <b>Обязательные испытания (тесты)</b> |   |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 1                                     | Бег на 60м (сек.)   | 10,0                       | 9,7                        | 8,7                        | 10,9                       | 10,6                       | 9,6                        |
| 2                                     | Бег на 2км (мин., сек.)   | 9.55                       | 9.30                       | 9.00                       | 12.10                      | 11.40                      | 11.00                      |
|                                       | Или на 3 км   | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | -                          | -                          | -                          |
| 3                                     | Прыжок в длину с разбега<br>(см)  | 330                        | 350                        | 390                        | 280                        | 290                        | 330                        |
|                                       | Или прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)   | 175                        | 185                        | 200                        | 150                        | 155                        | 175                        |
| 4                                     | Подтягивание из виса на<br>Высокой перекладине<br>(кол-во раз)  | 4                          | 6                          | 10                         | -                          | -                          | -                          |
|                                       | Или подтягивание из виса<br>лежа на низкой перекладине<br>(кол-во раз)  | -                          | -                          | -                          | 9                          | 11                         | 18                         |
|                                       | Или сгибание и разгибание<br>Рук в упоре лежа на<br>полу(кол-во раз)  | -                          | -                          | -                          | 7                          | 9                          | 15                         |
| 5                                     | Поднимание туловища из<br>Положения лежа на спине<br>(кол-во раз за 1 мин.)   | 30                         | 36                         | 47                         | 25                         | 30                         | 40                         |
| 6                                     | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на<br>полу  | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями |
| <b>Испытания(тесты) по выбору:</b>    |   |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 7                                     | Метаниемячавесом150г<br>(м)   | 30                         | 35                         | 40                         | 18                         | 21                         | 26                         |
| 8                                     | Бегнальжахна3км(мин.,<br>сек.)  | 18.45                      | 17.45                      | 16.30                      | 22.30                      | 21.30                      | 19.30                      |
|                                       | илина5 км (мин.,сек.)   | 28.00                      | 27.15                      | 26.00                      | -                          | -                          | -                          |
| 9                                     | Плавание50м (мин.,сек.)   | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | 0.43                       | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | 1.05                       |
| 10                                    | Стрельба из пневматической<br>винтовки из положения сидя<br>или стоя с опорой локтей о<br>стол или стойку, дистанция -<br>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   | В соответствии с возрастными требованиями |    |    |    |    |    |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе   | 11  | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Отличия Комплекса*          | 6   | 7  | 8  | 6  | 7  | 8  |

**КАЛЕНДАРНО-  
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**7 класс**

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

| №п/п                   | Тема  | Сроки проведения |      | Форма                 |
|------------------------|---|------------------|------|-----------------------|
|                        |   | План             | Факт |                       |
| <b>I четверть (8ч)</b> |   |                  |      |                       |
| 1.                     | Беседа. Путь к здоровью через ГТО. Возрождение норм ГТО в России. Инструктаж по охране труда По легкой атлетике                         |                  |      | Беседа, видеофильм    |
| 2                      | Стартовый контроль  |                  |      | Контрольные испытания |
| 3                      | Легкая атлетика, развитие двигательных качеств (бег, метание), бег с ускорением, техника стартового разгона и финиширования.            |                  |      | Тренировка            |
| 4                      | Легкая атлетика, развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м. Принятие стартовых положений по командам |                  |      | Тренировка            |
| 5                      | Легкая атлетика, развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание малого мяча 150гр. В цель.  |                  |      | Тренировка            |
| 6                      | Легкая атлетика, развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. На дальность.   |                  |      | Тренировка            |
| 7                      | Спортивный праздник «Мой друг ГТО»  |                  |      | Соревнование          |
| 8                      | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.  |                  |      | Игра, соревнование    |
| <b>II четверть(8ч)</b> |   |                  |      |                       |
| 9                      | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.  |                  |      | Игра, соревнование    |
| 10                     | Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.  |                  |      | Тренировка            |
| 11                     | Инструктаж по охране труда. Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.                           |                  |      | Тренировка            |
| 12                     | Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя                              |                  |      | Тренировка            |
| 13                     | Гимнастика (развитие силовых способностей и Силовой выносливости). Прыжки через скакалку.   |                  |      | Тренировка            |
| 14                     | Гимнастика (развитие силовых способностей). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.                                   |                  |      | Тренировка            |
| 15                     | Текущий контроль  |                  |      | Контрольные испытания |

|                         |  |  |  |                       |
|-------------------------|--|--|--|-----------------------|
| 16                      | Путь к здоровью через нормы ГТО  |  |  | Беседа,<br>видеофильм |
| <b>III четверть</b>     |  |  |  |                       |
| 17                      | Техника безопасности на лыжах.<br>Попеременный двухшажный ход.                               |  |  | Беседа, тренировка    |
| 18                      | Одновременный одношажный ход   |  |  | Тренировка            |
| 19                      | Попеременный двухшажный ход.   |  |  | Тренировка            |
| 20                      | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».                |  |  | Тренировка            |
| 21                      | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета.                   |  |  | Тренировка            |
| 22                      | Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2км. Игра «Самокат».                     |  |  | Тренировка            |
| 23                      | Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.                                     |  |  | Тренировка            |
| 24                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.               |  |  | Тренировка            |
| 25                      | Прыжок в длину с места м с разной в замедленном ускоренном темпе.                            |  |  | Тренировка            |
| 26                      | Принятие стартовых положений по командам «На старт», «Внимание», «Марш».                     |  |  | Тренировка            |
| <b>IV четверть (8ч)</b> |  |  |  |                       |
| 27                      | Инструктаж по технике безопасности. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами. |  |  | Беседа, тренировка    |
| 28                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.   |  |  | Тренировка            |
| 29                      | Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.                |  |  | Тренировка            |
| 30                      | Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.                  |  |  | Тренировка            |
| 31                      | Прыжок в длину с разбега   |  |  | Тренировка            |
| 32                      | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.   |  |  | Игры, соревнования    |
| 33                      | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.   |  |  | Игры, соревнования    |
| 34                      | Спортивный праздник «День здоровья»<br>Промежуточный контроль                                |  |  | Контрольные испытания |
|                         | <b>Итого:</b>  |  |  | 34ч.                  |



## 8 класс

| №п/п                      | Тема  | Сроки проведения |      | Форма                 |
|---------------------------|---|------------------|------|-----------------------|
|                           |   | План             | Факт |                       |
| <b>I четверть. (8ч.)</b>  |   |                  |      |                       |
| 1.                        | Требования по охране труда по легкой атлетике. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.  |                  |      | Беседа, видеофильм    |
| 2.                        | Стартовый контроль  |                  |      | Контрольные испытания |
| 3.                        | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60м.        |                  |      | Беседа, тренировка    |
| 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.                             |                  |      | Тренировка            |
| 5.                        | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6м.                              |                  |      | Тренировка            |
| 6.                        | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8м.   |                  |      | Беседа, тренировка    |
| 7.                        | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8м.  |                  |      | Тренировка            |
| 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.                       |                  |      | Тренировка            |
| <b>II четверть. (8ч.)</b> |   |                  |      |                       |
| 9.                        | Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.  |                  |      | Беседа. тренировка    |
| 10.                       | Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.   |                  |      | Тренировка            |
| 11.                       | Акробатические упражнения для развития гибкости.  |                  |      | Тренировка            |
| 12.                       | Акробатические упражнения для развития гибкости   |                  |      | Тренировка            |
| 13.                       | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.                              |                  |      | Тренировка            |
| 14..                      | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена. Комплекс упражнений для развития силы. |                  |      | Тренировка            |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
| 15.  | Текущий контроль   |  |  | Контрольные<br>испытания                          |
| 16.  | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.   |  |  | Беседа,<br>тренировка,<br>просмотр<br>презентации |
| <b>Шчетверть.(10ч)</b>                       |  |  |  |   |
| 17.  | Инструктаж по охране труда на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. |  |  | Беседа,<br>тренировка                             |
| 18.  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.                                      |  |  | Тренировка  |
| 19.  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, Торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.                                      |  |  | Тренировка  |
| 20.  | Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно –силовых способностей.   |  |  | Тренировка  |
| 21.  | Бег на лыжах на результат (2км,3 км)   |  |  | Тренировка  |
| 22.  | Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км.  |  |  | Тренировка  |
| 23.  | Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км.  |  |  | Тренировка  |
| 24.  | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км.   |  |  | Тренировка  |
| 25.  | Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.  |  |  | Тренировка  |
| 26.  | Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку, наклон вперед из положения стоя на Гимнастической скамейке.            |  |  | Тренировка  |
| <b>IV четверть.<br/>Легкая атлетика (8ч)</b> |  |  |  |   |
| 27.  | Инструктаж по охране труда по легкой атлетике. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.  |  |  | Тренировка  |
| 28.  | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.   |  |  | Тренировка  |
| 29.  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.   |  |  | Тренировка  |
| 30.  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м на результат.  |  |  | Тренировка  |
| 31.  | Бег 100м на время. Эстафетный бег.   |  |  | Тренировка  |
| 32.  | Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.  |  |  | Тренировка  |
| 33.  | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.   |  |  | Соревнование                                      |
| 34.  | Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль.  |  |  | Контрольные<br>испытания                          |
|  | <b>Итого:</b>  |  |  | 34  |

**9 класс**

| №п/п  | Тема   | Сроки проведения |      | Форма                 |
|---|--|------------------|------|-----------------------|
|   |  | План             | Факт |                       |
| <b>I четверть<br/>Легкая атлетика (8ч.)</b>               |  |                  |      |                       |
| 1.  | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60м. Эстафетный бег. |                  |      | Беседа, тренировка    |
| 2.  | Стартовый контроль   |                  |      | Контрольные испытания |
| 3.  | ГТО и его нормативы. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.                                     |                  |      | Тренировка            |
| 4.  | Челночный бег 3*10м. и 6*10м. Техника эстафетного бега.  |                  |      | Тренировка            |
| 5.  | Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.                                |                  |      | Тренировка            |
| 6.  | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.                 |                  |      | Тренировка            |
| 7.  | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.  |                  |      | Тренировка            |
| 8.  | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.  |                  |      | Тренировка            |
| <b>II четверть. (8ч)<br/>Гимнастика (7ч). Теория(1ч).</b> |  |                  |      |                       |
| 9.  | Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие |                  |      | Беседа, тренировка    |
| 10.   | Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие                                     |                  |      | Тренировка            |
| 11.   | Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.          |                  |      | Тренировка            |
| 12.   | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы                     |                  |      | Тренировка            |
| 13.   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.                     |                  |      | Тренировка            |
| 14.   | Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.   |                  |      | Соревнование          |
| 15.   | Текущий контроль   |                  |      | Контрольные испытания |

|  |  |  |  |                         |
|--|--|--|--|-------------------------|
| 16   | Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.   |  |  | Соревнование            |
| <b>III четверть (10ч)</b><br><b>Лыжи(7ч) Легкая атлетика(3ч)</b>     |  |  |  |                         |
| 17   | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.   |  |  | Беседа<br>Тренировка    |
| 18.  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км  |  |  | Тренировка              |
| 19.  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, Торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км  |  |  | Тренировка              |
| 20.  | Эстафеты на лыжах. Упражнение на Развитие выносливости и скорости.   |  |  | Тренировка              |
| 21.  | Эстафеты на лыжах. Упражнение на Развитие выносливости и скорости.   |  |  | Тренировка              |
| 22.  | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.  |  |  | Тренировка              |
| 23.  | Бег на результат (3 км, 5 км)  |  |  | Тренировка              |
| 24.  | Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.  |  |  | Тренировка              |
| 25.  | Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.   |  |  | Тренировка              |
| 26.  | Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперёд в положении стоя на гимнастической скамье.                              |  |  | Тренировка              |
| <b>IV четверть.(8ч.)</b><br><b>Легкая атлетика (7ч.) Теория(1ч).</b> |  |  |  |                         |
| 27   | Техника 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.        |  |  | Беседа, тренировка      |
| 28   | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м |  |  | Тренировка              |
| 29.  | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.   |  |  | Тренировка              |
| 30.  | Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.  |  |  | Тренировка              |
| 31.  | Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.  |  |  | Беседа, Тренировка      |
| 32.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.                                     |  |  | Тренировка              |
| 33.  | Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.   |  |  | Соревнование            |
| 34.  | Спортивный праздник «День здоровья» Промежуточный контроль   |  |  | Контрольные и испытания |

