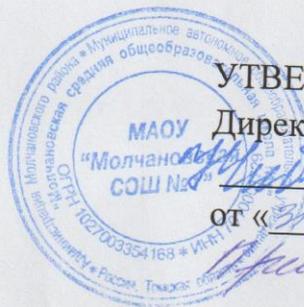


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Молчановская средняя общеобразовательная школа №1»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «31» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы:

Н.А. Чибизова

от «31» августа 2022 г.

Приказ № 354

Рабочая программа внеурочной деятельности «Вперед к ступеням ГТО»

Срок реализации: 5 лет

Направленность: физкультурная

Возраст учащихся: 5 - 9 классы

Объём: 170 часов (34 часа в год)

Автор-составитель:
Ерепилова Елена Александровна,
учитель физической культуры

Молчаново 2022 г.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности для обучающихся 5-9 классов «Вперед к ступеням ГТО» направлена на увеличение двигательной активности, развития физических качеств обучающихся и составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ;
- Указа Президента РФ от 24.03.2014 г. №172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»;
- Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 г. №540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. №1508) Положение о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Закона Томской области от 12 августа 2013 г. №149-ОЗ «Об образовании в Томской области»;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 25.11.2019 №636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020 – 2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

В концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на долгосрочный период указывается, что главным приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое невозможно представить без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Вперед к ступеням ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Цель курса внеурочной деятельности «Вперед к ступеням ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности

физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «Вперед к ступеням ГТО» в своем предметном содержании направлена на реализацию:

- *принципа вариативности*, лежащего 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);
- *принципа достаточности и сообразности*, который определяет 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*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место учебного курса «Вперед к ступеням ГТО» в учебном плане

Согласно учебному плану на курс внеурочной деятельности в 5-9 классе отводится 170 часов (из расчёта 1 учебный час в неделю, 34 ч. в год). Срок реализации рабочей учебной программы – 5 лет.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Вперед к ступеням ГТО»

Результаты освоения программного материала по предмету “Физическая культура” в 5-9 классе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа “общее – частное – конкретное”, и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета “Физическая культура”.

Личностные результаты:

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями об основах организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, о составлении содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в современные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- умение осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанье и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, понимать способы их исправления;
- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- способность видеть красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- освоение учащимися в ходе изучения учебного предмета умения, специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений;
- владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации

индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической культуре, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
 - выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.
- основе аргументации.

2. Содержание курса

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

3. Тематическое планирование курса «Вперед к ступеням ГТО»

5 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Бег	11	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег с ускорением с максимальной скоростью
2	Прыжки в длину	6	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие прыгучести, специальных прыжковых упражнений
3	Метание мяча	7	Выполнение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, метание теннисного мяча на дальность
4	Беговые упражнения	10	Выполнение специальные беговых упражнений, чередование бега с ходьбой, бег различными способами
Всего		34	

Календарно - тематическое планирование для обучающихся 5 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Бег (11 ч.)	1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег	1	
	2	Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш»	1	
	3	Бег в медленном темпе 6—8 мин	1	
	4	Общеразвивающие упражнения	1	
	5	Бег в медленном темпе 7—8 минут		
	6	Бег в медленном темпе 8—10 минут	1	

	7	Специальные беговые упражнения	1	
	8	Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м	1	
	9	Бег в медленном темпе 10—12 минут	1	
	10	Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м	1	
	11	Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.)	1	
Прыжки (6 ч.)	13	Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия	1	
	14	Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление	1	
	15	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега	1	
	16	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат	1	
	17	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	
	18	Прыжки из приседа	1	
Метание (8 ч.)	19	Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз	1	
	20	Бросок («хлест»)	1	
	21	Метание через вертикальные препятствия	1	
	22	Метание с двух, трех, пяти шагов разбега	1	
	23	Метание на 2—3 м	1	
	24	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча	1	
	25	Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.	1	
	26	Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз	1	
Беговые упражнения (8 ч.)	27	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения	1	
	28	Бег в умеренном темпе 7—8 минут	1	
	29	Бег с ускорением	1	
	30	Бег в медленном темпе 5—6 минут	1	
	31	Общеразвивающие упражнения	1	
	32	Пробежки с низкого старта	1	
	33	Бег на результат	1	
	34	Пробегание отрезков 150—200—300 м	1	
Всего: 34 ч.				

6 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Развитие двигательных качеств	10	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления
2	Развитие скоростно-	8	Выполнение упражнений на ускорение,

	силовых способностей		челночный бег 3x10
3	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу
4	Развитие координационных способностей	8	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью
Всего		34	

Календарно - тематическое планирование для обучающихся 6 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Развитие двигательных качеств (10 ч.)	1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»	1	
	2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»	1	
	3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»	1	
	4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»	1	
	5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
	6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»	1	
	7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»	1	
	8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1	
	9	Игры с предметами	1	
	10	ОРУ. Игры с мячом	1	
Развитие скоростно-силовых способностей (8 ч.)	11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1	
	12	Бросок набивного мяча	1	
	13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1	
	14	ОРУ. Полоса препятствий. Подъем туловища	1	
	15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки	1	
	16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1	
	17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча	1	
	18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий	1	
Развитие силовых способностей (8 ч.)	19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Отжимание	1	
	20	Лазание по гимнастической стенке	1	
	21	Подтягивание лежа на животе по	1	

		гимнастической скамейке.		
	22	ОРУ в движении. Круговая тренировка.	1	
	23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине	1	
	24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке	1	
	25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке.	1	
	26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1	
Развитие координационных способностей (8 ч.)	27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1	
	28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания	1	
	29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты	1	
	30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	
	31	Челночный бег	1	
	32	Круговая тренировка на развитие координации	1	
	33	Бег с преодолением препятствий	1	
	34	Игры и эстафеты на развитие координации	1	
Всего: 34 ч.				

7 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции
2	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
3	Лыжная подготовка	8	Изучение видов лыжных ходов, прохождение дистанции на время.
4	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, лазанье по канату
Всего		34	

Календарно - тематическое планирование для обучающихся 7 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров	1	
	2	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров	1	
	3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1	
	4	Упражнение для развития прыгучести,	1	

(9 ч.)		упражнения для развития выносливости		
	5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
	6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	1	
	7	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон	1	
	8	Бег по дистанции, финиширование	1	
	9	Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1	
Развитие силовых способностей (8 ч.)	10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1	
	11	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	
	12	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	
	13	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	
	14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1	
	15	Подтягивание, сгибание и разгибание рук	1	
	16	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	
17	Круговая тренировка на развитие силы	1		
Лыжная подготовка (8 ч.)	18	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода	1	
	19	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»	1	
	20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)	1	
	21	Прохождение дистанции 2 км	1	
	22	Торможение «плугом», упором	1	
	23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	1	
	24	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода	1	
	25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	
Гимнастика (9 ч.)	26	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке	1	
	27	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость	1	
	28	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»	1	
	29	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	1	
	30	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	1	

	31	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	1	
	32	Круговая тренировка на развитие гибкости	1	
	33	Упражнения с набивными мячами	1	
	34	Тест на гибкость	1	
Всего: 34 ч.				

8 класс (34 часа)

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Количество часов</i>	<i>Основные виды деятельности учащихся</i>
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
Всего		34	

Календарно - тематическое планирование для обучающихся 8 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Развитие прыгучести (8 ч.)	1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега	1	
	2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1	
	3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1	
	4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1	
	5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
	6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами	1	
	7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	1	
	8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1	
Гимнастика (9 ч.)	9	Инструктаж по ТБ. ОРУ.	1	
	10	Акробатические упражнения	1	
	11	Акробатические упражнения	1	
	12	ОРУ. Прыжки через скакалку	1	
	13	Упражнения на гибкость	1	
	14	ОРУ. Прыжки через скакалку	1	
	15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки	1	
	16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря	1	
	17	Упражнения на гибкость		
Лыжная подготовка (8 ч.)	18	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода	1	
	19	Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой»	1	
	20	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	
	21	Прохождение дистанции 2 км	1	
	22	Торможение «плугом», упором	1	
	23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км	1	
	24	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	1	
	25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	
	26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической	1	

Развитие силовых способностей (8 ч.)		стенке		
	27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	
	28	Упражнения с набивными мячами.	1	
	29	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	
	30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1	
	31	Подтягивание, сгибание и разгибание рук	1	
	32	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	
	33	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	
	34	Круговая тренировка на развитие силы	1	
Всего: 34 ч.				

9 класс (34 часа)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности учащихся
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м, 2000м
2	Развитие силовых способностей	9	Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
Всего		34	

Календарно - тематическое планирование для обучающихся 9 класса

Раздел программы	№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата
Легкая атлетика (9 ч.)	1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м	1	
	2	Прыжок в длину с места, бег 60 м	1	
	3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости	1	
	4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	1	
	5	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
	6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон	1	
	7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	1	
	8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)	1	
	9	Бег по дистанции, финиширование	1	
Развитие силовых способностей (8 ч.)	10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке	1	
	11	Упражнения на брусьях	1	
	12	Круговая тренировка на развитие силы	1	
	13	Упражнения с гантелями, набивными мячами	1	
	14	Прыжки через скакалку. Упражнения на	1	

		гимнастической стенке		
	15	Висы на перекладине, подтягивание	1	
	16	Упражнения на гибкость, силовая подготовка	1	
	17	Упражнения на гибкость	1	
	18	Круговая тренировка на развитие силы	1	
Лыжная подготовка (8 ч.)	19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода	1	
	20	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»	1	
	21	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)	1	
	22	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»	1	
	23	Торможение «плугом», упором	1	
	24	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 3 км	1	
	25	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода	1	
	26	Прохождение дистанции 3 км	1	
Развитие прыгучести (8 ч.)	27	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега	1	
	28	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами	1	
	29	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту	1	
	30	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)	1	
	31	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками	1	
	32	Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку	1	
	33	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате	1	
	34	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе	1	
Всего: 34 ч.				

Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение курса «Вперед к ступеням ГТО»

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция):

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
- стандарт основного общего образования по физической культуре;
- примерная программа по физической культуре основного общего образования (5-9 класс);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники по физической культуре (рекомендованные Министерством образования);

- методические издания по физической культуре для учителей.
- 2. Демонстрационные печатные материалы:
 - таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
 - плакаты методические, портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.
- 3. Технические средства:
 - компьютер и принтер;
 - экран (на штативе или навесной).
- 4. Учебно – практическое и учебно – лабораторное оборудование
- 5.

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Стандарт основного общего образования по физической культуре	1
2.	Примерная программа по физической культуре основного общего образования по физической культуре	1
3.	Рабочая программа по физической культуре	4
4.	Учебник по физической культуре	На каждого обуч-ся
5.	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, Олимпийскому движению.	
6.	Методические издания по физической культуре для учителей	
7.	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	1 комп
8.	Плакаты методические	1 комп
9.	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения	1 комп
10.	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»	1 комп
11.	Мультимедийный проектор	1
12.	Экран (на штативе или навесной)	1
Спортивное оборудование		
	<i>Гимнастика</i>	
15.	Стенка гимнастическая	6
16.	Козел и конь гимнастический	2
17.	Мост гимнастический подкидной	2
18.	Скамейка гимнастическая жесткая	14
19.	Маты гимнастические	10
20.	Мяч набивной (1 кг)	10
21.	Мяч малый (теннисный)	20
22.	Скакалка гимнастическая	40
23.	Палка гимнастическая	20
24.	Обруч гимнастический	12
25.	Канат для перетягивания	2
	<i>Легкая атлетика</i>	

26.	Конусы разметочные	16
27.	Мячи малые для метания (150 гр.)	12
28.	Рулетка измерительная	2
29.	Гранаты для метания 500гр, 700 гр.	9
30.	Палочка эстафетная	6
	Подвижные и спортивные игры	
31.	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
32.	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
33.	Мячи баскетбольные	30
34.	Сетка для переноса и хранения мячей	1
35.	Сетка волейбольная	1
36.	Мячи волейбольные	20
37.	Табло перекидное	1
38.	Табло электронное	1
39.	Мячи футбольные	4
40.	Насос для мячей	1
41.	Коврик туристический	15
42.	Секундомер	3
	Средства доврачебной помощи	
43.	Аптечка медицинская	1
44.	Спортивный зал игровой	1
45.	Кабинет учителя	1
46.	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1

Список методической литературы по курсу

Дополнительная литература:

1. Зимние подвижные игры. 1-4 классы /Авт.-сост.А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО,2009.
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.
3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы (предметная линия учебников В.И. Ляха. классы): пособие для учителей общеобразоват. Учреждений. М.: Просвещение, 2011.
4. Лях В.И. Координационные способности школьников. Минск:Полымя, 1989.
5. Лях В.И., Мейсон Г.Б. Физическое воспитание учащихся 1-11 Лях В.И. классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа. М.: Просвещение , 1993.
6. Мартовский А.Н. Гимнастика в школе. М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Подвижные игры: 1-4 классы / Авт. –сост, А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2007.
8. Физическая культура. 1 класс: система уроков по учебнику А.П. Матвеева/Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. Волгоград: Учитель, 2012.
9. Физическая культура. 5-7 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.; Под ред. М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2017.

10. Уроки физической культуры. Методические рекомендации 8-9 классы /А.П.Матвеев. М.: Просвещение, 2014.
11. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. ЛяхМ.: Просвещение, 2018.
12. Физическая культура. Методические рекомендации. 5-9 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/В.И. Лях. М.: Просвещение, 2015.
13. Рабочая программа по физической культуре. 5 класс/сост. О.П. Авдеева, 2016.
14. Рабочая программа по физической культуре. 6 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.
15. Рабочая программа по физической культуре. 7 класс/сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.
16. Рабочая программа по физической культуре. 8 класс/Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.
17. Рабочая программа по физической культуре. 9 класс/Сост. А.Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2016.

Интернет-ресурсы:

1. Фестиваль педагогических идей "Открытый урок". - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>
2. Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
3. К уроку.ru - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-1-0-6958>
4. Сеть творческих учителей. Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
6. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura
7. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
9. Федеральный портал Российское образование <http://www.edu.ru/>
10. Единая коллекция Цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
11. Единое окно доступа к информационным ресурсам <http://window.edu.ru/>
12. <https://user.gto.ru/user/login>

III ступень (11 - 12 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500м,(мин,с)	8,20	8,05	6,50	8,55	8,29	7,14
	или бег на 2000м, (мин,с)	11,10	10,20	9,20	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	3	4	7	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	13	18	28	7	9	14
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6	Прыжок в длину с разбега (см) толчком двумя ногами (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7	Метание мяча весом 150 (м)	24	26	33	16	18	22
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (к-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)**	14,10	13,50	12,30	15,00	14,40	13,30
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	18,30	17,30	16,00	21,00	20,00	17,40
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,30	1,20	1,00	1,35	1,25	1,05
11	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	10	15	20	10	15	20
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	13	20	25	13	20	25
12	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее,км)	5	5	5	5	5	5
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	7	8	7	7	8

IV ступень (13 - 15 лет) Испытания (тесты)		Нормативы					
		Юноши			Девушки		
							
Обязательные испытания							
1	Бег на 30м	5.3	5.1	4.7	5.6	5.4	5.0
	или бег на 60 м (с)	9.6	9.2	8.2	10.6	10.4	9.6
2	Бег на 2000м,(мин,с)	10,0	9,40	8,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м, (мин,с)	15,20	14,50	13,00	—	—	—
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	6	8	12	—	—	—
	или на низкой перекладине 90см, раз	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	20	24	36	8	10	15
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, (от уровня скамьи - см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3х10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине(к-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8	Метание мяча весом 150 (м)	30	34	40	19	21	27
9	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)**	18,50	17,40	16,30	22,30	21,30	19,30
	или бег на лыжах на 5км мин,с)	30,00	29,15	27,00	-	-	-
	или кросс на 3км (бег по пресеченной местности, (мин,с)	16,30	16,00	14,30	19,30	18,30	17,00
10	Плавание на 50 м (мин,с)	1,25	1,15	0,55	1,30	1,20	1,03
11	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо "электронного оружия"	18	25	30	18	25	30
12	Самозащита без оружия, очки	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность не менее, км)	10	10	10	10	10	10
Количество испытаний (тестов), на знак ГТО		7	8	9	7	8	9

