

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза  
Михаила Кузьмича Овсянникова  
села Исаклы муниципального района Исаклинский Самарской области**

«СОГЛАСОВАНО»

«УТВЕРЖДЕНО»

Замдиректора по ВР

Директор ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с.  
Исаклы

Моисеева Е.Н. \_\_\_\_\_

Нестерова Е.Н. \_\_\_\_\_

«1» сентября 2022 года

Приказ от 1 сентября 2022 года № 2

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Мой любимый ГТО»»**

**для уровня основного общего образования**

**Направление: спортивно-оздоровительное**

**Форма организации: секция**

Разработали:

МО учителей физической культуры

ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы

**с.Исаклы  
2022 год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки от 17.12.2010 № 1897;
- методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- информационно-методического письма об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, направленного письмом Минпросвещения РФ №ТВ-1290\03 от 05.07.2022 года
- положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с. Исаклы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания;
- Положения о внеурочной деятельности ГБОУ СОШ им. М.К. Овсянникова с.Исаклы.

В концепции модернизации Российского образования говорится, что одной из важнейших задач воспитания является «формирование у школьников способности к успешной социализации в обществе и активной адаптации на рынке труда».

Данная программа определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель курса внеурочной деятельности «ГТО»** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой

деятельности и организации активного отдыха. А также *устойчивых мотивов и потребностей* школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств

физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Основные задачи курса:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса

«ГТО» в своем предметном содержании направлен на:

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

## **Общая характеристика предмета.**

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

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

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

## **Место учебного курса в учебном плане.**

Учебный курс предназначен для обучающихся 11-15 лет; срок реализации 5 лет, рассчитан на 1 час в неделю/34 часа в каждый год обучения.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

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

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

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

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

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

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

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).
- **Воспитательные результаты** внеурочной деятельности школьников по курсу «Мой любимый ГТО» распределяются по трем уровням.

**Результаты первого уровня:** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности.

**Результаты второго уровня:** развитие ценностных отношений школьника к своему собственному здоровью и внутреннему миру.

**Результаты третьего уровня:** школьник может приобрести опыт самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими детьми.

**Формы достижения планируемых результатов:**

- **1 уровень:** Занятия спортом; беседы о спорте, здоровье; олимпиады (в том числе и дистанционные), игры, участие в спортивных и туристических соревнованиях, поездки, и т.д.;
- **2 уровень:** КТД (спортивно-оздоровительной направленности), оздоровительные акции, социально-значимые акции, туристические походы и т.д.;

- **3 уровень:** Сдача нормативов ВФСК ГТО, оздоровительные акции в школе, хуторе, районе и т.п.

### **Формы и методы работы**

- спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: школьные спортивные турниры, соревнования, Дни Здоровья;
- утренняя зарядка, прогулки на свежем воздухе;
- контроль за соблюдением санитарно-гигиенических требований;
- Игры, спортивные конкурсы в классе, викторины, проекты, КТД;
- игровые программы по пропаганде ЗОЖ, «Здоровье - плюс», «Основы школы Здоровья»;
- поощрение учащихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, демонстрация спортивных достижений учащихся класса;
- агитация и запись учащихся класса в спортивные секции;
- уроки здорового питания;
- организация динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности.

### **Формы контроля**

Предполагается текущий и итоговый контроль.

#### Текущий контроль

- ведение дневника самоконтроля;
- участие в тестированиях;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по технической, общей и специальной физической подготовке .

#### Итоговый контроль

- выполнение нормативов ВФСК ГТО.

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

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 1 год обучения

### 1. Основы знаний.

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

### **Из истории возникновения ГТО.**

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

### 2. 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).

### 3. Физическое совершенствование.

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

«Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),



Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

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

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

**Спортивные игры** , на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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

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

**Спортивные мероприятия и праздники.**

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## 2 год обучения

### Основы знаний».

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

### **Из истории возникновения ГТО..**

История развития ГТО в России.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

### Физическое совершенствование.

**Легкая атлетика .** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятиестартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции ( 1000м-1500 м), Смешанное передвижение на 1км.( передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

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

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

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

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

**Спортивные игры ,** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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

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

### **Спортивные мероприятия и праздники .**

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

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



### 3 год обучения

#### Основы знаний».

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

#### **Из истории возникновения ГТО..**

Возрождение норм ГТО в России.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

#### Способы физкультурной деятельности

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

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

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

#### Физическое совершенствование.

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

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

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

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

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

**Спортивные игры ,** на развитие скорости, быстроты и гибкости.

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

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

#### **Спортивные мероприятия и праздники .**

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

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

### **4 год обучения**

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

#### **Упражнения для развития выносливости:**

бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## 5 год обучения

### **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.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Тематическое планирование.**  
**Основная форма проведения занятий – секция**  
**1 год обучения**

Тема занятия	Кол-во часов	Ожидаемые результаты: Уровни результатов внеурочной деятельности			Электронные ресурсы
		1 уровень Школьник знает и понимает общественную жизнь	2 уровень Школьник ценит общественную жизнь	3 уровень Школьник самостоятельно действует в общественной жизни	
1. Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1	Беседа			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
2. Тестирование двигательных качеств.	1		Анкетирование		
3. Определение уровня ЧСС при нагрузках. Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	1		Заполнение дневника самоконтроля.		<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
4. Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	2		Заполнение дневника самоконтроля		<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>  <a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
5. Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание мяча 150гр. на дальность.	1		Заполнение дневника самоконтроля		
6. Спортивный праздник «Мой друг ГТО».	1			Организация и участие в празднике.	<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
7. Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	2		Разработка карточек.		
8. Гимнастика акробатические упражнения:перека ты,кувырки вперед и назад,стойка на лопатках:	3				<a href="https://slovopedia.goga.ru/">https://slovopedia.goga.ru/</a>
9.Гимнастика ( развитие силовых	3		Заполнение дневника самоконтроля		



способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.					<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
10. «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта Олимпийских игр.	1	Беседа			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
11. Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом, прохождение дистанции.	1		Заполнение дневника самоконтроля		
12. Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	5		Урок-игра.		
13. Бег на лыжах на отрезках <b>300—500</b> м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения	1	Подготовка к соревнованиям.			
14. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	3	Информация по технике выполнения норматива.	Заполнение дневника самоконтроля		<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
15. Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	3	Информация по технике выполнения норматива			<a href="https://o-gto.ru/">https://o-gto.ru/</a>
16. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	1		Заполнение дневника самоконтроля		
17. Прыжки в длину с места .	1		Урок-турнир.		
18. Спортивные игры на развитие быстроты , ловкости, прыгучести.	2	Подготовка к празднику «Путешествие по стране ГТО».			
19 Праздник «Путешествие по стране ГТО».	1			Сдача нормативов ВФСК ГТО.	

<b>Итого</b>	34			
--------------	----	--	--	--

## 2 год обучения

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности	Кол-во часов
<b>И четверть (8ч)</b>			
<b>Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч). Спортивная игра (1ч).</b>			
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно оздоровительной деятельности. (Лекция).	1
2	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
3	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Челночный бег 4x10м.		1
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание.). Смешанное передвижение на 1 км.		1
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	1
6	Легкая атлетика развитие двигательных качеств ( бег, метание ) . Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.		1
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1

<b>II четверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).</b>			
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости	1
10	Гимнастика ( акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
11	Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.		1
12	Гимнастика ( акробатические упражнения) Кувырок вперед и назад .		1
13	Гимнастика ( развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
14	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Выполняют упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений	1
15	Гимнастика ( развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1
16	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта с применение лыж.	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.	1
<b>III четверть (10ч) Лыжи (7ч), Легкая атлетика (3ч).</b>			
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях ГТО и следовать им. Соблюдать правила ТБ.	1
18	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	1
19	Попеременный двухшажный ход.		1
20	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».		1
21	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».		1
22	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.		1
23	Бег на лыжах на отрезках <b>300—500</b> м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.		1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Применяют разученные упражнения для развития силы	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1
26	Поднимание туловища из положения лежа на		1

	спине. (на время).		
	<b>IV четверть (8ч)</b> Легкая атлетика.(5ч). Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)		
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
28	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.		1
29	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.		1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Применяют разученные упражнения для развития силы	1
31	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.		1
32	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты, ловкости и прыгучести.	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1
34	«Путешествие по стране ГТО»	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
	<b>Итого:</b>		34ч.

### Тематическое планирование.

#### Третий год обучения

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов
	<b>I четверть (8ч)</b> Легкая атлетика(6ч) Праздник (1ч).Спортивная игра (1ч).		
1.	Беседа «Что такое ГТО ? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Рассказывать о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называть виды спорта входящих в комплекс.	1

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

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

22	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».		1
23	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	Описывать технику торможения «плугом» «Упором». . Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций	1
24	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Применяют разученные упражнения для развития силы .	1
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине.		1
26	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).		1
<b>IV четверть (8ч) Прыжки (5ч) Спортивные игры (2ч) Праздник (1ч)</b>			
27	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	1
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1
29	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.		1
30	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		1
31	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		1
32	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и ловкости.	1
33	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		1
34	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Проявлять интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывать волю, решительность, активность и инициативность. Активно участвовать в общешкольном празднике. Демонстрировать физическое качество гибкость, быстроту, силу.	1
<b>Итого:</b>			<b>34ч.</b>

## Тематическое планирование

### 4 год обучения

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во часов
<b>І четверть. (8 ч.)</b>			
<b>Легкая атлетика(6ч) Теория (2ч).</b>			
1.	Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	Раскрывать историю комплекса ГТО. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.	1
2.	Выбор испытаний. Оформление документов. техника спринтерского бега.		1
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.) соревнование.	1
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.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
5.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. (Презентация, показ.)	1



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.	<p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно</p> <p>выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>	1
<b>II четверть. (8ч)</b> <b>Гимнастика (7) Теория (1ч).</b>			
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	1
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.		1
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости		1
13.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		1
14..	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений	1
15.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы.		1
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	Раскрывают правила оказания первой помощи при травмах.. Раскрывают какие имеются виды травм..	1

<b>III четверть. (10ч)</b> <b>Лыжи (7ч.) Легкая атлетика (3ч).</b>			
17.	Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки.	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
19.	Промежуточный контроль.		1
20.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно –силовых способностей.	Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжныхходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций. (Урок-игра)	1
22.	Коньковый ход . Бег на лыжах от 3 до 8 км		1
23.	Коньковый ход.. Бег на лыжах от 3 до 8 км		1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.. Бег на лыжах от 3 до 8 км.		1
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	1
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку ,наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.	
<b>IV четверть.(8ч)</b> <b>Легкая атлетика (8ч)</b>			
27.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. .	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	1
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.	1

		Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.	
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений	1
31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.	1
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	Используют упражнения для развития гибкости.	1
33.	Итоговый контроль		1
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности	1
	<b>Итого:</b>		34

**Тематическое планирование.**

**5 год обучения**

№ п/п	Тема	Формы и виды деятельности.	Кол-во Часов.
<b>И четверть</b>			
<b>Легкая атлетика( 8ч.)</b>			
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	1
2.	ГТО и его нормативы.. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м..	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС. (Демонстрация, показ.)	1
3.	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.		1
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега..	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.	1
5.	Техника метания малого мяча в цель.. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.	1
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений ,соблюдают технику безопасности.	1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно	1
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития	1

		соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. (Урок-турнир).	
<b>II четверть. (8ч) Гимнастика (7ч). Теория (1ч).</b>			
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	1
11.	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.		1
12.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	Используют данные упражнения для развития гибкости.	1
13.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	Используют данные упражнения для развития гибкости	1
14.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	1
15.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	1
16.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Используют данные упражнения для развития физических качеств.	1
<b>III четверть (10ч) Лыжи (7ч) Легкая атлетика (3ч)</b>			
17.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения	1
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности.	1

20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	1
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.		1
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.		1
23.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций	1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.		1
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.		1
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС	1
<b>IV четверть. (8ч.) Легкая атлетика ( 7ч. ) Теория (1ч).</b>			
27	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений ,соблюдают технику	1
28	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м		1

		безопасности.	
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	Используют данные упражнения для развития выносливости.	1
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	1
31.	Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.		1
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	Используют данные упражнения для развития силы.	1
33.	Итоговый контроль.		1
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности	1
<b>Итого</b>		34	

### **Система оценки.**

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 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 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

#### **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 - 15 см. 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 2 с. 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 «+».

## **Сила.**

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

**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, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула).** Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

## **Скоростные возможности.**

### **Челночный бег 3x10 м.**

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.<sup>7</sup>

### **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

## **Скоростно-силовые возможности.**

### **Метание теннисного мяча в цель.**

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.<sup>3</sup> Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

### **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.

### **Метание мяча и спортивного снаряда.**

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.<sup>8</sup> Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г,

### **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.

### **Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км.**

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

## **Выносливость.**

### **Бег 1; 1,5; 2; 3 км.**

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

### **Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.**

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

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

Персональный компьютер.

Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)

### **Измерительные приборы:**

Насос для накачивания мячей

Секундомер

Вертикальная шкала для измерения глубины наклона

Пульсометр

Ростомер

Аптечка медицинская

### **Спортивное оборудование:**

Брусья гимнастические

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Маты гимнастические

Гантели наборные

Мяч набивной 2 кг.

Мяч малый 150 г

Мяч теннисный

Скакалка гимнастическая

Палки гимнастические

Рулетка измерительная 10/20 м

Номера нагрудные

Льжи (с креплением, палками)

Эстафетные палочки

## Список литературы:

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



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

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

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

\* Для беснежных районов страны.



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







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

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8,35	7,55	7,10	8,55	8,35	8,00
	или на 2 км (мин, с)	10,25	10,00	9,30	12,30	12,00	11,30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук					



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

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

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

\* Для бесснежных районов страны.





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

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

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





