Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гатчинская средняя общеобразовательная школа № 2»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Приложение к основной образовательной программе основного общего образования |
|  |  |  |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«Навстречу ГТО»

3 группа

Срок реализации 1 год

Возраст учащихся 12-15 лет

Разработали:

учителя физической культуры

вышей квалификационной категории

Тверитинова Александра Николаевна

Решетникова Татьяна Александровна

Фокина Валентина Петровна

Яшина Галина Борисовна

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» (далее РПВД) составлена на основании:

* Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);
* письма Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
* Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы.-М:. «Просвещение»,2020. 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);
* Рабочей программы воспитания ООО МБОУ «Гатчинская СОШ № 2»

Структура рабочей программы:

* планируемые предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»;
* содержание курса ВУД;
* тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

Программа разработана на базе рабочей программы воспитания основного общего образования МБОУ «Гатчинская СОШ № 2» , модуль «Курсы внеурочной деятельности».

Направленность программы курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»: спортивно-оздоровительная.

Планом внеурочной деятельности ООО МБОУ «Гатчинская СОШ № 2» курсу внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» отводится 34 часа, из расчета 1 учебный час в неделю.

**Пояснительная записка**

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

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

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

**Актуальность.**

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

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

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

**Практическая значимость.**

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

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

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

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

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Навстречу ГТО»  является спортивная секция.

РПВД «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Навстречу ГТО» - апрель, май 2021 г. адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 10 часов. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

**Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу ГТО», являются:

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

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

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

**Регулятивные УУД:**

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

**Познавательные УУД:**

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

**Коммуникативные УУД:**

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

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

**Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

**Содержание программы. 5 класс**

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». 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.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:  бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

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 и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» –  Летний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержание программы. 6 класс**

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 физкультминуток и физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:  бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» –  Летний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержание программы. 7 класс**

Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 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 (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.

Упражнения для развития гибкости наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» –  Летний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержание программы. 8 класс**

Теория ВФСК «ГТО».

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); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития гибкости: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону.

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

**Содержание программы. 9 класс**

Теория ВФСК «ГТО».

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.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития гибкости: наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону.

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

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **5 класс** |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Формы и виды деятельности.** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | «Урок ГТО» Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе.  Ступени современного ГТО.  Создавать положительное отношение школьников комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной деятельности.  (Видео – урок, презентация) | 1 |
| 2 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.  Челночный бег 3х10м. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.  (Урок-игра) | 1 |
| 3 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости).  Прыжки через скакалку.  Упражнения на гимнастической стенке.  Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | Используют данные упражнения для развития  скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 4 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа.  Правила выполнения упражнения. | Используют данные упражнения для развития  силы.  Выявление индивидуальных ошибок.  Видео- урок | 1 |
| 5 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом  с индивидуальным подбором разбега.  Прыжки в длину с места. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для  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). | 1 |
| 6 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа. Правила выполнения упражнения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Преодолевать трудности, проявлять волевые  качества личности при выполнении прикладных упражнений. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. | 1 |
| 7 | Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | Описывать технику беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  (Демонстрация, показ.) | 1 |
| 8 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | Описывать технику метания, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  (Презентация, демонстрация, показ.) | 1 |
| 10 | «Путешествие по стране ГТО» | Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.(по станциям)  Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной  деятельности.  (Урок-соревнование). | 1 |
|  | Итого: |  | 10 |
|  | **6 класс** |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Формы и виды деятельности.** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | «Урок ГТО» Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе.  Ступени современного ГТО.  Создавать положительное отношение школьников комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной деятельности.  (Видео – урок, презентация) | 1 |
| 2 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.  Челночный бег 3х10м. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.  (Урок-игра) | 1 |
| 3 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости).  Прыжки через скакалку.  Упражнения на гимнастической стенке.  Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | Используют данные упражнения для развития  скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 4 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа.  Правила выполнения упражнения. | Используют данные упражнения для развития  силы.  Выявление индивидуальных ошибок.  Видео- урок | 1 |
| 5 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом  с индивидуальным подбором разбега.  Прыжки в длину с места. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для  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). | 1 |
| 6 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа. Правила выполнения упражнения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Преодолевать трудности, проявлять волевые  качества личности при выполнении прикладных упражнений. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. | 1 |
| 7 | Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | Описывать технику беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  (Демонстрация, показ.) | 1 |
| 8 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | Описывать технику метания, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  (Презентация, демонстрация, показ.) | 1 |
| 10 | «Путешествие по стране ГТО» | Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.(по станциям)  Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной  деятельности.  (Урок-соревнование). | 1 |
|  | Итого: |  | 10 |
|  | **7 класс** |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Формы и виды деятельности.** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | «Урок ГТО» Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе.  Ступени современного ГТО.  Создавать положительное отношение школьников комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной деятельности.  (Видео – урок, презентация) | 1 |
| 2 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.  Челночный бег 3х10м. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.  (Урок-игра) | 1 |
| 3 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости).  Прыжки через скакалку.  Упражнения на гимнастической стенке.  Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | Используют данные упражнения для развития  скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 4 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа.  Правила выполнения упражнения. | Используют данные упражнения для развития  силы.  Выявление индивидуальных ошибок.  Видео- урок | 1 |
| 5 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом  с индивидуальным подбором разбега.  Прыжки в длину с места. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для  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). | 1 |
| 6 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа. Правила выполнения упражнения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Преодолевать трудности, проявлять волевые  качества личности при выполнении прикладных упражнений. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. | 1 |
| 7 | Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | Описывать технику беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  (Демонстрация, показ.) | 1 |
| 8 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 2000 м. Высокий старт.5-10м. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | Описывать технику метания, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  (Презентация, демонстрация, показ.) | 1 |
| 10 | «Путешествие по стране ГТО» | Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.(по станциям)  Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной  деятельности.  (Урок-соревнование). | 1 |
|  | Итого: |  | 10 |
|  | **8 класс** |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Формы и виды деятельности.** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | «Урок ГТО» Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе.  Ступени современного ГТО.  Создавать положительное отношение школьников комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной деятельности.  (Видео – урок, презентация) | 1 |
| 2 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.  Челночный бег 3х10м. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.  (Урок-игра) | 1 |
| 3 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости).  Прыжки через скакалку.  Упражнения на гимнастической стенке.  Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | Используют данные упражнения для развития  скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 4 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа.  Правила выполнения упражнения. | Используют данные упражнения для развития  силы.  Выявление индивидуальных ошибок.  Видео- урок | 1 |
| 5 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом  с индивидуальным подбором разбега.  Прыжки в длину с места. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для  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). | 1 |
| 6 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа. Правила выполнения упражнения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Преодолевать трудности, проявлять волевые  качества личности при выполнении прикладных упражнений. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. | 1 |
| 7 | Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | Описывать технику беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  (Демонстрация, показ.) | 1 |
| 8 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 2000 м. Высокий старт.5-10м. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | Описывать технику метания, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  (Презентация, демонстрация, показ.) | 1 |
| 10 | «Путешествие по стране ГТО» | Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.(по станциям)  Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной  деятельности.  (Урок-соревнование). | 1 |
|  | Итого: |  | 10 |
|  | **9 класс** |  |  |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Формы и виды деятельности.** | **Кол-во**  **часов** |
| 1. | «Урок ГТО» Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности. | Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе.  Ступени современного ГТО.  Создавать положительное отношение школьников комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной деятельности.  (Видео – урок, презентация) | 1 |
| 2 | Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.  Челночный бег 3х10м. | Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.  (Урок-игра) | 1 |
| 3 | Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости).  Прыжки через скакалку.  Упражнения на гимнастической стенке.  Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. | Используют данные упражнения для развития  скоростно-силовых способностей. | 1 |
| 4 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа.  Правила выполнения упражнения. | Используют данные упражнения для развития  силы.  Выявление индивидуальных ошибок.  Видео- урок | 1 |
| 5 | Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом  с индивидуальным подбором разбега.  Прыжки в длину с места. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Применять прыжковые упражнения для  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). | 1 |
| 6 | ОФП.  Поднимание туловища из положения лежа на спине.  Подтягивание из виса на высокой  перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа  на низкой перекладине (девочки).  Сгибание и разгибание рук в положении лежа. Правила выполнения упражнения. | Описывать технику выполнения упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Преодолевать трудности, проявлять волевые  качества личности при выполнении прикладных упражнений. Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. | 1 |
| 7 | Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением. | Описывать технику беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.  (Демонстрация, показ.) | 1 |
| 8 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 2000 м. Высокий старт.5-10м. | 1 |
| 9 | Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание ) Метание мяча 150гр.на дальность. | Описывать технику метания, осваивать её самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки в процессе усвоения.  Демонстрировать вариативное выполнение упражнений.  (Презентация, демонстрация, показ.) | 1 |
| 10 | «Путешествие по стране ГТО» | Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме.(по станциям)  Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать  к участию спортивно-оздоровительной  деятельности.  (Урок-соревнование). | 1 |
|  | Итого: |  | 10 |

Список литературы:

* «Физическая культура. 5 класс» А.П. Матвеева –М:. «Просвещение»,2020.
* «Физическая культура. 6-7 класс» А.П. Матвеева –М:. «Просвещение»,2020.
* «Физическая культура. 8-9 класс» А.П. Матвеева –М:. «Просвещение»,2020
* Физическая культура, рабочие программы, предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5-9 классы.-М:. «Просвещение»,2020.

Цифровые ресурсы:

[http://www.gto.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.gto.ru&sa=D&ust=1550431412113000) - автоматизированная информационная система (АИС) ГТО

##### <https://vk.com/gto_gatchina> **-** [Центр тестирования ГТО в Гатчинском районе](https://vk.com/gto_gatchina)

Приложение № 1

**III СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 11 до 12 лет)\***

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 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 1500 м (мин, с) | 8.20 | 8.05 | 6.50 | 8.55 | 8.29 | 7.14 |
| или бег на 2000 м (мин, с) | 11.10 | 10.20 | 9.20 | 13.00 | 12.10 | 10.40 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 11 | 15 | 23 | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 3х10м (с) | 9,0 | 8,7 | 7,9 | 9,4 | 9,1 | 8,2 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (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 г (м) | 24 | 26 | 33 | 16 | 18 | 22 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество 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 3 км (бег по пересеченной 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 10 м (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 протяженностью не менее 5 км (кол-во очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

**IV СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 13 до 15 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 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 2000 м (мин, с) | 10.00 | 9.40 | 8.10 | 12.10 | 11.40 | 10.00 |
| или на бег на 3000 м | 15.20 | 14.50 | 13.0 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 6 | 8 | 12 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 13 | 17 | 24 | 10 | 12 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество 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 3х10м (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 (количество раз за 1 мин) | 35 | 39 | 49 | 31 | 34 | 43 |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (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 на 5 км (мин, с) | 30.00 | 29.15 | 27.00 | - | - |  |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной 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 или стойку, дистанция 10 м (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. | Туристический поход с проверкой тур.навыков протяженностью не менее 10 км (кол-во очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\*\* | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |

**V СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 16 до 17 лет)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
| Юноши | | | Девушки | | |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой  знак |
| **Обязательные испытания (тесты)** | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 4,7 | 4,4 | 5,7 | 5,5 | 5,0 |
| или бег на 60 м (с) | 8,8 | 8,5 | 8,0 | 10,5 | 10,1 | 9,3 |
| или бег на 100 м (с) | 14,6 | 14,3 | 13,4 | 17,6 | 17,2 | 16,0 |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с) | - | - | - | 12.00 | 11.20 | 9.50 |
| Бегна 3 км (мин, с) | 15.00 | 14.30 | 12.40 | - | - | - |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | 11 | 14 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | - | - | - | 11 | 13 | 19 |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 15 | 18 | 33 | - | - | - |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз) | 27 | 31 | 42 | 9 | 11 | 16 |
| 4. | Наклон вперед из положения на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см) | +6 | +8 | +13 | +7 | +9 | +16 |
| **Испытания (тесты) по выбору** | | | | | | | |
| 5 | Челночный бег 3х10м (с) | 7,9 | 7,6 | 6,9 | 8,9 | 8,7 | 7,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 385 | 440 | 285 | 300 | 345 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 210 | 230 | 160 | 170 | 185 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин) | 36 | 40 | 50 | 33 | 36 | 44 |
| 8. | Метание спортивного снаряда весом 700 г (м) | 27 | 29 | 35 | - | - | - |
| весом 500 г (м) | - | - | - | 13 | 16 | 20 |
| 9. | Бег на лыжах на 3 км (мин, с) | - | - | - | 20.00 | 19.00 | 17.00 |
| или на 5 км (мин, с) | 27.30 | 26.10 | 24.00 | - | - | - |
| или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | - | - | - | 19.00 | 18.00 | 16.30 |
| или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 26.30 | 25.30 | 23.30 | - | - | - |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 1.15 | 1.05 | 0.50 | 1.28 | 1.18 | 1.02 |
| 11. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, 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 протяженностью не менее 10км (кол-во очков) | 3 | 5 | 7 | 3 | 5 | 7 |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса | | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 |