




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Ершова Саратовской области»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО  /Е.В. Воронкова/ Протокол № 1 от 31.08.2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора МОУ «СОШ № 3 г. Ершова»  /Н.Р. Майер/ Дата от 01.09.2023 г.	«Утверждено» Директор МОУ «СОШ № 3 г. Ершова»  /А.В. Широкова/ Приказ № 572 от 01.09.2023 г.
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«С ГТО к вершинам спорта и здоровья»
для 5-9 классов
(спортивно-оздоровительное направление)

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 31.08.2023

Рассмотрено на заседании
Управляющего совета
Протокол № 6 от 31.08.2023

г. Ершов,
2023 г.

I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО - путь к здоровью» соответствует федеральному компоненту государственного стандарта общего образования и составлена на основе:

- Программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО.», авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий;
- Рабочей программы «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы»;
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- ФГОС ООО (п. 18.2.1 Программа развития универсальных учебных действий).
- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (СанПиН 2.4.2.2821-10).

Актуальность данной программы 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.

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;

3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учёт региональных и национальных особенностей.

Цели программы:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих задач:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей среднего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ГТО - путь к здоровью» предназначена для обучающихся 5-9 классов и ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (см. Приложение).

Примечание: Раздел Плавание для изучения не предусмотрен, т.к. в школе нет бассейна; Раздел Прыжок в длину с разбега для изучения не предусмотрен, т.к. в школе нет прыжковой ямы; Раздел Туристский поход с проверкой туристских навыков предусмотрен для изучения теоретических знаний, а практические навыки, обучающиеся осваивают в школьном «Туристско-краеведческом» кружке.

Программа имеет общий объём: в 5-8 классах - 34 ч, в 9 классах - 34 ч.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 ч.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

Основные методы (продуктивные и репродуктивные и т.д.): словесный; демонстрации; разучивания упражнений; совершенствования двигательных действий и воспитания физических качеств; игровой и соревновательный.

Формы занятий

Поставленные задачи реализуются с помощью различных форм организации занятий:

- физические упражнения общеразвивающей направленности;
- физические упражнения прикладной направленности;
- подвижные игры;
- эстафеты;
- соревнования.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

2. Содержание учебного курса

5 – 6 класс (34 часов)

3-я ступень

Возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч).

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (29ч).

Бег на 30 м (1ч). Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 4-5с с переходом на бег с максимальной скоростью 10-20 м. Бег с высоким подниманием бедра 5-10 м с переходом в ускорение 20-30 м. Бег 10, 20 м с хода с максимальной скоростью. Выбегание с высокого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 30 м.

Бег на 60 м (2ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на

месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30м с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 20-25м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25-30м).

Бегна 1,5 (2) км (4 ч). Повторный бег на 200м (время пробегания дистанции 60-65с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300м - ходьба 200м - бег 350м - ходьба 150м - бег 400м - ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5мин (ЧСС 150-160 уд. /мин). Бег 1500 (2000) м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (2 ч).

Подтягивание из вися стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из вися лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2ч).

Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полу-присед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Челночный бег 3×10 м. (2 ч). Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега). Разворот. Челночный бег, 2×10-15 м, 3×5 м. Челночный бег, 4×10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую. Эстафета «Челночный бег». Игра «Кто быстрее». «Скоростная эстафета». Бег на результат 3×10 м.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые

ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (2ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (4 ч). Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».

Стрельба из пневматической винтовки (2 ч).

Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Туристский поход с проверкой туристских навыков – теория (2ч).

Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (2 ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

7 - 8 класс (34 часов)

9 класс (34 часа)

4-я ступень

Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

Раздел 1. Основы знаний (2 ч).

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие,

цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью (1 ч). Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (7-8 класс - 30 ч, 9 класс - 29 ч).

Бег на 30 м (1 ч). Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 4-5 с с переходом на бег с максимальной скоростью 10-20 м. Бег с высоким подниманием бедра 5-10 м с переходом в ускорение 20-30 м. Бег 10, 20 м с хода с максимальной скоростью. Выбегание с высокого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 30 м.

Бег на 60 м (2 ч). Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км (4 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (2 ч).

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) (2 ч). Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Прыжки на' обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Челночный бег 3x10 м. (2 ч). Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода

(предварительного разбега). Разворот. Челночный бег, 2x10-15 м, 3x5 м. Челночный бег, 4x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую. Эстафета «Челночный бег». Игра «Кто быстрее». «Скоростная эстафета». Бег на результат 3x10 м.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (7-8 класс - 3 ч, 9 класс - 2 ч). Броски мяча в землю (перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд - вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (4 ч). Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.

Стрельба из пневматической винтовки (2 ч). Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10*10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8 - 5 выстрелов).

Туристский поход с проверкой туристских навыков (2 ч). Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (2 ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: соревнования внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

3. Планируемые результаты освоения учебного курса

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, знать и правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО 3-й и 4-й ступеней, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

4. Тематическое планирование 5 – 6 класс (34 часов)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Деятельность учителя
	Раздел 1. Основы знаний	3		
1	Комплекс ГТО общеобразовательной организации	1	www.gto.ru	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	http://www.edu.ru	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	www.gto.ru	побуждать обучающихся
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	29		соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
4	Бег на 30 м	1	www.gto.ru	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации –
5	Бег на 60 м	1	http://www.edu.ru	обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание
6	Челночный бег 3×10 м	1	www.gto.ru	отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.
7	Бег на 1,5 (2) км	1	http://www.edu.ru	
8	Бег на 1,5 (2) км	1	www.gto.ru	
9	Метание мяча 150 г на дальность	1	http://www.edu.ru	
10	Подтягивание из виса: на высокой перекладине (мальчики); лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	www.gto.ru	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	http://www.edu.ru	
12	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	www.gto.ru	
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	http://www.edu.ru	
14	Стрельба из пневматической винтовки	1	www.gto.ru	
15	Подтягивание из виса: на высокой перекладине (мальчики); лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	http://www.edu.ru	
16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1	www.gto.ru	
17	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	http://www.edu.ru	
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	www.gto.ru	
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	http://www.edu.ru	
20	Стрельба из пневматической	1	www.gto.ru	

	винтовки			
21	Бег на лыжах	1	http://www.edu.ru	
22	Бег на лыжах	1	www.gto.ru	
23	Бег на лыжах	1	http://www.edu.ru	
24	Бег на лыжах	1	www.gto.ru	
25	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1	http://www.edu.ru	
26	Челночный бег 3×10 м	1	www.gto.ru	
27	Бег на 60 м	1	http://www.edu.ru	
28	Метание мяча 150 г на дальность	1	www.gto.ru	
29	Бег на 1,5 (2) км	1	http://www.edu.ru	
30	Бег на 1,5 (2) км	1	www.gto.ru	
31	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	http://www.edu.ru	
32	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	www.gto.ru	
	Раздел 3. Спортивные мероприятия	2		
33	Внутришкольные соревнования по стрельбе	1	www.gto.ru	
34	Фестиваль «С ГТО нам по пути!»	1	http://www.edu.ru	
Итого	34			

7 – 8 класс (34 часов)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Деятельность учителя
	Раздел 1. Основы знаний	2		
1	Комплекс ГТО общеобразовательной организации	1	www.gto.ru	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;
2	Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	http://www.edu.ru	Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	30		побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
3	Бег на 30 м	1	www.gto.ru	организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации
4	Бег на 60 м	1	http://www.edu.ru	
5	Челночный бег 3×10 м	1	www.gto.ru	
6	Бег на 1,5 (2) км	1	http://www.edu.ru	
7	Бег на 1,5 (2) км	1	www.gto.ru	
8	Метание мяча 150 г на дальность	1	http://www.edu.ru	
9	Подтягивание из виса: на высокой перекладине (мальчики); лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	www.gto.ru	
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	http://www.edu.ru	

11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	www.gto.ru	– обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	http://www.edu.ru	
13	Стрельба из пневматической винтовки	1	www.gto.ru	
14	Подтягивание из виса: на высокой перекладине (мальчики); лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	http://www.edu.ru	
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1	www.gto.ru	
16	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1	http://www.edu.ru	
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	www.gto.ru	
18	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	http://www.edu.ru	
19	Стрельба из пневматической винтовки	1	www.gto.ru	
20	Бег на лыжах	1	http://www.edu.ru	
21	Бег на лыжах	1	www.gto.ru	
22	Бег на лыжах	1	http://www.edu.ru	
23	Бег на лыжах	1	www.gto.ru	
24	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	1	http://www.edu.ru	
25	Челночный бег 3×10 м	1	www.gto.ru	
26	Бег на 60 м	1	http://www.edu.ru	
27	Метание мяча 150 г на дальность	1	www.gto.ru	
28	Метание мяча 150 г на дальность	1	http://www.edu.ru	
29	Бег на 1,5 (2) км	1	www.gto.ru	
30	Бег на 1,5 (2) км	1	http://www.edu.ru	
31	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	www.gto.ru	
32	Туристский поход с проверкой туристских навыков	1	http://www.edu.ru	
	Раздел 3. Спортивные мероприятия	2		
33	Внутришкольные соревнования по стрельбе	1	www.gto.ru	
34	Фестиваль «С ГТО нам по пути!»	1	http://www.edu.ru	
	Итого	34		

9 класс (34 часа)

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Электронные учебно-методические материалы	Деятельность учителя
Раздел 1. Основы знаний		3		<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке.</p>
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	www.gto.ru	
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1	http://www.edu.ru	
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	www.gto.ru	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		31		
4	Бег на 30 м	1	www.gto.ru	
5	Бег на 60 м	2	http://www.edu.ru	
6	Бег на 1,5 (2) км	2	www.gto.ru	
7	Метание мяча 150 г на дальность	2	http://www.edu.ru	
8	Подтягивание из виса: на высокой перекладине (мальчики); лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	www.gto.ru	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	http://www.edu.ru	
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	www.gto.ru	
11	Бег на лыжах (3 км)	4	http://www.edu.ru	
12	Стрельба из пневматической винтовки (дистанция 10 м)	2	www.gto.ru	
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2	http://www.edu.ru	
14	Метание мяча 150 г на дальность	2	www.gto.ru	
15	Челночный бег 3*10 м	2	http://www.edu.ru	
16	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	www.gto.ru	
17	Бег на 60 м	2	http://www.edu.ru	
18	Бег на 1,5 (2) км	2	www.gto.ru http://www.edu.ru	
	Итого	34		