

Муниципальное образование Щербиновский район
станция Старощербиновская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 им.Ляпидевского
муниципального образования Щербиновский район
станция Старощербиновская

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от 30. 08 2024 года
протокол № 1
Председатель
_____ Гарькавая Л.В.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО»

Направление: спортивно-оздоровительное
Учитель: Закалина Ирина Александровна, Закалин В.А., Шостик В.В.
Срок реализации программы: 1 год
Возраст участников: 5-9 класс
Количество часов: 34 часа в год
Щербиновский район станция Старощербиновская
Год разработки программы: 2024г.

1. Пояснительная записка.

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2024 года указывается, что высшим приоритетом в деятельности государства является здоровье нации, которое немыслимо без систематической работы по оздоровлению граждан России, прежде всего детей и молодежи, без организации эффективной системы школьного физического воспитания, физкультурно-спортивной работы

Рабочая программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, 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).

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 стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации в главе «Основные целевые ориентиры и этапы их реализации» это положение конкретизируется – требуется «увеличение доли обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности населения ... с 34,5% до 80%»

Педагогическая целесообразность программы: Для решения поставленных государственных задач в 2014 году разработан и принят новый комплекс ГТО, как программно-нормативный документ сферы физической

культуры и спорта, как система объективных показателей (ориентиров) физического развития, физического состояния, физической подготовленности, повышение уровня которых является одной из важных задач системы физического воспитания. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Особенности реализации программы:

Однако, как показывает исторический опыт, существует опасность превращения подготовки и выполнения нормативов ГТО в административную самоцель и принудительную, в результате которой на бумаге 99,9% школьников будут значкистами ГТО, а число регулярно занимающихся физкультурой и спортом останется на прежнем уровне. Существует также опасность сведения всей работы по новому комплексу ГТО только к физической подготовке школьников, что абсолютно не соответствует указанным выше целям и задачам этого комплекса и принятым стандартам образования. Такой подход не соответствует интересам и самим школьникам. По результатам социологических исследований 35,1% опрошенных учащихся стремятся поддержать и улучшить здоровье, 26,3% - сохранить и улучшить телосложение, 24,5% - уметь постоять за себя, 21% - улучшить осанку, походку, культуру движений, 20,5% - сделать здоровым свой образ жизни, 20,2% - встречаться и общаться с друзьями, 18,9% - добиться определенных спортивных показателей и побед, 15,2% - улучшить настроение, самочувствие, получить удовольствие от занятий.

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;

2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;

3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения .

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;

2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются обоснованные в работах проф. В.И. Столярова положения:

– о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;

– о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Следовательно, для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания [8]. Такая система позволяет осуществить личностно-ориентированный подход к физическому воспитанию школьников и к их подготовке выполнения норм комплекса ГТО, к формированию у них телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуры. В рамках данного подхода все нормативы комплекса ГТО и разнообразные игры, соответствующие социально-психологическим особенностям школьников данного возраста, систематизированы и включены в данную программу по формированию выделенных культур.

Основными формами реализации программы являются:

- индивидуально-групповые занятия с учащимися;
- работа по индивидуальным планам;

- спортивные соревнования;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- медико-восстановительные мероприятия;
- культурно-массовые мероприятия;
- участие в соревнованиях.

Ценностные ориентиры содержания программы спортивно-оздоровительного направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда учащиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Когда по предмету проходит раздел гимнастики, в программе ВД может осуществляться подготовка к выполнению гимнастических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе гимнастики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ. При этом при подборе игр предпочтения отдаются командным играм, которые в процессе взаимодействия между участниками требуют четкого соблюдения правил, учат этике социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. Через адекватную самооценку себя и соперника формируют навыки восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение, взаимовыручка, взаимопомощь, способствуют формированию коллективизма и социально-ориентированного единства. Командные игры оказывают воздействие не только на физическое развитие школьников, но и на их личность. К таким играм следует отнести также не соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество.

Условия реализации программы: Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34 часа в каждом классе. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками так и на неравномерное их распределение с возможностью организовывать занятия крупными блоками — «интенсивами» (например, соревнования между параллельными классами). В этих случаях возможно объединение класса с другими классами

школы, занимающимися по сходным программам, и проведение совместных занятий-соревнований.

Место учебного курса в учебном плане.

Кур внеурочной деятельности «Игровое ГТО » изучается в 5-9 классе из расчета 1ч. в неделю , 5кл-34ч ,6кл.-34ч, 7кл- 34ч.8кл-34ч, 9кл-34ч. (всего 170ч).

2.Учебно-тематическое планирование:

5 класс

№ п/п	ДАТА	Тема	Кол-во часов
		1 четверть Легкая атлетика (6ч) Спортивный праздник (1ч) Спортивные игры (1ч)	
1.		Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1
2		Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением..	1
3		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	1
4		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1
5		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжана низкой перекладине (девочки).	1
6		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1
7		Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1
8		Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
		Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).	
9		Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10		Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	1
11		Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
12		Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	1
13		Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости . Прыжки через скакалку. Упражнения	1

		на гимнастической стенке.	
14		Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
15		Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
16		Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта Олимпийских игр.	1
		III четверть (10ч) Спортивные игры(10ч) Баскетбол (5ч) Волейбол(5ч)	
17		ТБ. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	1
18		Ловля и передача мяча на месте.	1
19		Ведение мяча на месте	1
20		Техника броска мяча по кольцу.	1
21		Учебная игра: Игра в защите	1
22		ТБ. Перемещения волейболиста.	1
23		Техника передачи мяча сверху и снизу.	1
24		Техника прямого нападающего удара. Нападающий удар собственного подбрасывания.	1
25		Верхняя прямая подача.	1
26		Пионербол.	1
		IV четверть (8ч) Легкая атлетика (5ч) Гимнастика (2ч) Праздник (1ч)	
27		Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	1
28		Прыжки.. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1
29		Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1
30		Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	1
31		Прыжки в длину с места .	1
32		Поднимание туловища с и.п. лежа Упражнения для развития гибкости.	1
33		Поднимание туловища с и.п. лежа. Упражнения для развития гибкости	1
34		Путешествие по стране ГТО»	1
	ИТОГО:		3 4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 кл.

№ п/п	ДАТА	Тема	Кол-во часов
		1 четверть Легкая атлетика (6ч) Спортивный праздник (1ч) Спортивные игры (1ч)	
1.		Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1
2		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	1
3		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Челночный бег 4х10м.	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.	1
6		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) . Метание теннисногомяча в вертикальные цели разного размера.	1
7		Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1
8		Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
		II четверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).	
9		Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10		Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты и кувырки вперед:	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.	1
14		Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
15		Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед изположения стоя с прямыми ногами на полу.	1
16		Беседа «Этапы развития комплекса ГТО зимние виды спорта с применение лыж.	1
		III четверть (10ч) Спортивные игры(10ч) Баскетбол (5ч) Волейбол(5ч)	

17		ТБ. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.	
18		Ловля и передача мяча в движении, в квадрате, со сменой мест.	
19		Ведение мяча с изменением направления	
20		Броски мяча в кольцо после передачи.	
21		Учебная игра: 5х5	
22		ТБ. Перемещения волейболиста.	
23		Техника передачи мяча сверху и снизу.	
24		Техника прямого нападающего удара. Нападающий удар собственного подбрасывания.	
25		Верхняя прямая подача.	
26		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
		IV четверть (8ч) Легкая атлетика (5ч) Гимнастика (2ч) Праздник (1ч)	
26		Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	
27		Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	
28		Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	
29		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	
30		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.	
31		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	
33		Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
34		«Путешествие по стране ГТО»	
	ИТОГО:		34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7кл.

№ п/п	ДАТА	Тема	Кол-во часов
		1 четверть Легкая атлетика (6ч) Спортивный праздник (1ч) Спортивные игры (1ч)	
1.		Беседа «Что такое ГТО ? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1
2		Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Низкий старт.	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.	1
7		Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1
8		Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
		II четверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).	
9		Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10		Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	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)	1
15		Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
16		Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО».	1
		III четверть (10ч) Спортивные игры(10ч) Баскетбол (5ч) Волейбол(5ч)	
17		ТБ. Ведение мяча с изменением направления. Ведение два шага бросок в кольцо	
18		Броски мяча по кольцу.	
19		Броски мяча по кольцу.	

20		Перемещения в защите. Игровые задания	
21		Учебная игра: 5х5	
22		Техника передачи мяча сверху и снизу.	
23		Нападающий удар собственного подбрасывания.	
24		Верхняя прямая подача.	
25		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
26		Игра в волейбол по упрощенным правилам.	
		IV четверть (8ч) Легкая атлетика (5ч) Гимнастика (2ч) Праздник (1ч)	
26		Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	
27		Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	
28		Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	
29		Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	
30		Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	
31		Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	
33		Поднимание туловища из положения лежа на спине.	
34		Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	
	ИТОГО:		34

Тематическое планирование.

8 Класс

№ п/п	ДАТА	Тема	Кол-во часов
		1 четверть Легкая атлетика (6ч) Теория(2ч)	
1.		Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	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.	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.	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.	1
6		Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	1
7		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	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.	1
		Пчетверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).	
9		Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	1
10		Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	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	1

		подготовка спортсмена.	
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.	1
		III четверть (10ч) Спортивные игры(9ч) Баскетбол (5ч) Волейбол(4ч) Теория (1)	
17		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	
18		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	
19		Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	
20		Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	
21		Учебная игра 5х5	
22		Сочетание стоек и перемещений. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями	
23		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку)	
24		Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4	
25		Учебная игра 6х6	
26		Участие в Зимнем фестивале ГТО.	
		IV четверть (8ч) Легкая атлетика (5ч) Гимнастика (2ч) Праздник (1ч)	
26		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. .	
27		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.	
28		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	
29		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	
30		Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	
31		Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	
33		Итоговый контроль	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО	
	ИТОГО:		34

Тематическое планирование

9 класс

№ п/п	ДАТА	Тема	Кол-во часов
		1 четверть Легкая атлетика (8ч)	
1.		Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
2		ГТО и его нормативы.. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м..	1
3		Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	1
4		Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега..	1
5		Техника метания малого мяча в цель.. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
6		Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1
7		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1
8		Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести	1
		II четверть (8ч) Гимнастика (7ч), Теория (1ч).	
9		Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1
10		Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	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	1
13		Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	1
14		Общая Физическая подготовка ОФП). Подвижные игры.	1

15		Общая Физическая подготовка ОФП). Подвижные игры.	1
16		Общая Физическая подготовка ОФП). Подвижные игры.	1
		III четверть (10ч) Спортивные игры(9ч) Баскетбол (5ч) Волейбол(4ч) Теория (1)	
17		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».	
18		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	
19		Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	
20		Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	
21		Учебная игра 5х5	
22		Сочетание стоек и перемещений. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями	
23		Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку)	
24		Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4	
25		Учебная игра 6х6	
26		Участие в Зимнем фестивале ГТО.	
		IV четверть (8ч) Легкая атлетика (8ч)	
26		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.	
27		Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м	
28		Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	
29		Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	
30		Беседа : «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	
31		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	
33		Итоговый контроль	
34		Участие в Летнем фестивале ГТО	
	ИТОГО:		34

3.Содержание программы

5 класс

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

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 (14ч). 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. (7ч).Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Спортивные игры (10ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Баскетбол:

Перемещения: ТБ. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Ловля и передача мяча: Ловля и передача мяча на месте.

Ведение мяча: Ведение мяча на месте.

Броски по кольцу: Техника броска мяча по кольцу.

Учебная игра: Игра в защите. Игра на одно кольцо (стритбол).

Волейбол:

Перемещения: ТБ. Перемещения волейболиста.

Передача мяча: Техника передачи мяча сверху и снизу.

Нападающий удар: Техника прямого нападающего удара. Нападающий удар собственного подбрасывания.

Подача мяча: Верхняя прямая подача.

Учебная игра: Пионербол.

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), поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

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 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.

6 класс.

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 (14ч). бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого 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 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. (7ч). 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.

Спортивные игры (10ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Баскетбол.

Перемещения: ТБ. Повороты в движении. Сочетание способов передвижений.

Ловля и передача мяча: Ловля и передача мяча в движении, в квадрате, со сменой мест.

Ведение мяча: Ведение мяча с изменением направления.

Броски по кольцу: Броски мяча в кольцо после передачи.

Игра в защите. Перемещения в защите.

Учебная игра: Игра 5х5

Волейбол.

Перемещения: ТБ. Перемещения волейболиста.

Передача мяча: Техника передачи мяча сверху и снизу.

Нападающий удар: Техника прямого нападающего удара. Нападающий удар собственного подбрасывания.

Подача мяча: Верхняя прямая подача.

Учебная игра: Игра в волейбол по упрощенным правилам

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 (2 ч).

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 разнородные товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

7 класс

Основы знаний

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

Из истории возникновения ГТО..

Возрождение норм ГТО в России.

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). 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. (7ч). 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.

Спортивные игры (10ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Баскетбол.

Ведение мяча: ТБ. Ведение мяча с изменением направления. Ведение два шага бросок в кольцо.

Броски по кольцу: Броски мяча по кольцу.

Игра в защите. Перемещения в защите. Игровые задания

Учебная игра: Игра 5х5

Волейбол.

Передача мяча: Техника передачи мяча сверху и снизу.

Нападающий удар: Нападающий удар собственного подбрасывания.

Подача мяча: Верхняя прямая подача.

Учебная игра: Игра в волейбол по упрощенным правилам.

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 (2 ч).

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.

8 класс

Основы знаний:

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности

на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

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

Спортивные игры (10ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Баскетбол:

Перемещения: Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Ловля и передача мяча: Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Ведение мяча: Ведение мяча с сопротивлением и без сопротивления.

Индивидуальные действия: Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».

Учебная игра: Учебная игра 5х5

Волейбол:

Передача мяча: Сочетание стоек и перемещений. Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями

Нападающий удар: Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); Прямой нападающий удар по мячу в держателе и с собственного подбрасывания.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке). Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

Учебная игра: Учебная игра 6х6

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие 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.

9 класс

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 вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью

партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Спортивные игры (10ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Баскетбол:

Перемещения: Многократное выполнение технических приемов.

Броски: Бросок мяча в движении с одного шага.

Индивидуальные действия: Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».

Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».

Учебная игра: Учебная игра 5х5

Волейбол:

Передача мяча: Передача мяча в стену в сочетании с перемещениями.

Нападающий удар: Прямой нападающий удар с собственного подбрасывания.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке). Взаимодействия игрока зоны 3 с игроком зоны 4.

Учебная игра: Учебная игра 6х6

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

4. Планируемые результаты

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 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).

5. Формы и виды контроля:

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):

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).

6. Описание материально - технического обеспечения.

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
Лыжи (с креплением, палками) Эстафетные палочки

перекладина гимнастическая (пристеночная),
стенка гимнастическая,
скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4м),
комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),
мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные,
палка гимнастическая,
скакалка детская,
мат гимнастический,
коврики: гимнастические, массажные,
кегли,
обруч пластиковый детский,
планка для прыжков в высоту,
стойка для прыжков в высоту,
флажки: разметочные с опорой, стартовые,
лента финишная.

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 1-11 кл.-М. «Просвещение», 2018г.

6.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физкультуры.-М .Физкультура и спорт. 2016г.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
физической культуры, ОБЖ, ИЗО
и технологии
протокол
от 29.08. 2024 года № 1

руководителя МО

Закалина И.А.
Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

зам. директора по УВР

Фридрих И.В.
Ф.И.О.

2024года