

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №4»

Рассмотрена на заседании

Педагогического совета

МОУ «Средняя школа №4»

Протокол № 1 от «25»августа 2021 г.

Утверждена распоряжением

директора МОУ «Средняя школа №4»

от «31» августа 2021 г.

№ 222

Дополнительная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

Навстречу ВФСК «ГТО»

5-9 класс

Срок реализации 5 лет

Федоров Александр Сергеевич

Учитель физической культуры

Первой квалификационной категории

г. Луга

2021 год

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.

Дополнительная общеразвивающая программа «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.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа создана в 2018 г, отредактирована в 2021 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.

- Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196

- Сан ПиН 2.4. 3648-20

- Устав МОУ «Средняя школа №4»

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Дополнительная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

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 стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Педагогическая целесообразность.

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.

Программа «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.

Деятельность, осуществляемая в рамках программы «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультурно-

спортивному направлению развития личности. Формой организации деятельности «Навстречу ГТО» является спортивная секция.

Организационно – педагогические условия для реализации программы

«Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации программы «Навстречу ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение: 2 часа в неделю, 68 ч. в год, всего – 340ч за 5 лет обучения.

Формы и режим занятий:

Форма обучения: очная.

Продолжительность одного занятия: 40 мин.

Режим занятий: в неделю – 2 час (2 раза в неделю по 1 ч.)

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Одним из условий освоения детьми с ОВЗ нормативов ГТО является использование здоровьесберегающих образовательных технологий (ЗОТ). Под ними понимается определенная форма развития психологических и психофизических возможностей детей.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

2. Личностные и метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

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 «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). См Приложение

3. Содержание курса

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

Содержание программы. 5-6 классы (III ступень)

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; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), 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 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

Содержание программы. 7-9 классы (IV ступень)

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; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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, полу шпагат.

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

4. Тематическое планирование 5 - 6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	план	факт	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2			лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2			лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	2			соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2			тренировка
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2			лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	2			тренировка

	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.				
7.	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.	2			тренировка
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из электронного оружия.	2			лекция, тренировка
9.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2			тренировка
10.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2			тренировка, соревнования
11.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в пол. лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	2			лекция, тренировка
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из электронного оружия.	2			лекция, тренировка
13.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2			тренировка
14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2			лекция, соревнования
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2			лекция, тренировка
16.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2			тренировка
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2			тренировка
18.	Промежуточный контроль.	2			соревнования
19.	Эстафеты на лыжах.	2			соревнования
20.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1			соревнования
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2			тренировка
22.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2			тренировка
23.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2			тренировка
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2			лекция, тренировка
25.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2			тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	2			тренировка
27.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из электронного оружия.	2			лекция, тренировка
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча 150 гр.	2			тренировка
29.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча 150 гр. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2			тренировка

30.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2			тренировка
31.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением 60 м.	2			тренировка
32.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафеты.	2			тренировка
33.	ОФП. Прыжки с места.	2			тренировка
34.	Итоговый контроль.	2			соревнования
Итого		68			

7 – 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	план	факт	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2			лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	2			лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	2			соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2			тренировка
5.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Метание мяча на дальность 150 гр.	2			тренировка
6.	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча на дальность 150 гр.	2			лекция, тренировка
7.	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.	2			тренировка
8.	Прыжки на скакалке до 3 минут. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	2			тренировка
9.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из электронного оружия.	2			лекция, тренировка
10.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2			тренировка
11.	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	2			тренировка, соревнования
12.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	2			лекция, тренировка
13.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из электронного оружия.	2			лекция, тренировка
14.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2			лекция, тренировка
15.	Первая помощь при травмах во время занятий	2			лекция,

	физической культурой и спортом. Эстафеты.				соревнования
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2			лекция, тренировка
17.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2			тренировка
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2			тренировка
19.	Промежуточный контроль.	2			соревнования
20.	Эстафеты на лыжах.	2			соревнования
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2			соревнования
22.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	2			тренировка
23.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	2			тренировка
24.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	2			тренировка
25.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча 150 гр.	2			лекция, тренировка
26.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2			тренировка
27.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из электронного оружия..	2			лекция, тренировка
28.	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.	2			тренировка
29.	Прыжки на скакалке до 3 минут. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	2			тренировка
30.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2			тренировка
31.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	2			тренировка
32.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег 60 м на время. Эстафетный бег. Метание мяча 150 гр.	2			тренировка
33.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2			тренировка
34.	Итоговый контроль.	2			соревнования
	Итого	68			

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
Список литературы для педагога:			
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства	1	-

	образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).		
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
Список литературы для учащихся:			
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)	1	-
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)	1	-
Измерительные приборы:			
	Компрессор для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
	Пульсометр	0	1
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Брусья гимнастические	1	-
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	10	-
	Стенка гимнастическая	12	-
	Маты гимнастические	20	-
	Маты поролоновые	8	-
	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 1 кг	10	-
	Мяч набивной 2 кг	0	10
	Мяч набивной 5 кг	0	10
	Мяч малый 150 г	30	-
	Мяч теннисный	30	-
	Скакалка гимнастическая	30	-
	Палка гимнастическая	30	-
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	4	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Номера нагрудные	10	-
	Табло перекидное	2	-
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-

Лыжные ботинки	20	-
Эстафетные палочки	6	-
Конусы (оранжевые)	16	-
Фишки	50	-
Флажки стартовые	2	-
Электронное оружие	1	-
Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-

Календарный учебный график дополнительной общеразвивающей программы для обучающихся 5 класса на 2021-2022 год

Комплектование группы – 01-09.09.2021 года

Начало учебного года – 01.09.2021 года

Окончание учебного года – 31.05.2022 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

Продолжительность четвертей:

Учебные периоды		Количество недель/ дней
I четверть	01.09.21-31.10.21	43 дня
II четверть	08.11.21-30.12.21	39 дней
III четверть	10.01.21 -18.03.21	48 дней
IV четверть	28.03.21-19.05.21	35 дней
Количество учебных недель/дней за год		34 недели/170 дней

Праздничные дни в течение учебного года	Перенос выходных дней
4 ноября 2021 г. «День народного единства»	
23 февраля 2022 г. «День защитника Отечества»	
8 марта 2022 г. «Международный женский день»	
1 мая 2022 г. «Праздник весны и труда»	
9 мая 2022 г. «День Победы»	

Количество часов, режим занятий:

2 час в неделю, всего 68 часов

Продолжительность занятия:

40 минут.

**Государственные требования к уровню
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

III СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (сек)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	Бег на 60 м (сек.)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1,5 км (мин., сек.)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или на 2 км (мин., сек.)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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 3/10 (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 голчком 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 (кол-во раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание 50 м (мин., сек.)	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	13	20	25	13	20	25

оружия»						
12. Туристский поход с проверкой туристских навыков	5					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	12	12	12	12	12	12
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	7	7	8	7	7	8

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	не менее 240
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)						
1. Бег на 30 м (сек)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
Бег на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2. Бег на 2 км (мин.с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
или бег на 3 км (мин., сек.)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	6	8	12	-	-	-
или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во)	13	17	24	10	12	18

	раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во 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 3/10 (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.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин. с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин.с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание 50 м (мин., сек.)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
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	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	21-20	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	10					
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	7	8	9	7	8	9

* В выполнении нормативов участвует население до 15 лет включительно.

4.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 140
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135

3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	120
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 270
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 180
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов		