ЧАСТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ЛИДЕР»
ул. 40-летия Октября, д. 21, г. Челябинск, 454007,
тел. 8(351)-775-59-50e-mail: Lider174@mail.ru

Согласовано:
на заседании Педагогического совета
ЧОУ СОШ «Лидер»,
Протокол № 1 от 28.08.2026

Утверждаю:
Директор ЧОУ СОШ «Лидер»
_____О.С. Данилюкова
Приказ №__120_ 28.08.2026

ЧОУ СОШ "ЛИДЕР"

Подписано цифровой подписью: ЧОУ СОШ "ЛИДЕР"
DN: 1.2.643.100.4=120A3734343730363332 3131, 1.2.643.100.3=120B3032303838313838 353532, 1.2.643.100.1=120D3130333734303233 3238383432, 1.2.643.3.131.1.1=120C37343437313435 3936303834, c=RU, st=74 Челябинская область, l=ЧЕЛЯБИНСК Г, street=УЛ 40-ЛЕТИЯ ОКТЯБРЯ, Д. 21, o=ЧОУ СОШ "ЛИДЕР", cn=ЧОУ СОШ "ЛИДЕР", title=ДИРЕКТОР, givenName=ОКСАНА СЕРГЕЕВНА, sn=ДАНИЛЮКОВА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подготовка к сдаче норм ГТО»

срок реализации: 5 лет

Челябинск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Данная программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15 лет) установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

Цель курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные *задачи* курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности,* лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион),

региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);

- реализацию *принципа достаточности и сообразности,* который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному,* которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- *усиление оздоровительного эффекта,* который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Согласно учебному плану ЧОУ СОШ «Лидер» на внеурочную деятельность «Подготовка к сдаче норм ГТО» отводится 170 часов (из расчёта 1 учебный час в неделю) для учащихся 5–9 классов. Таким образом, на каждый класс предполагается выделить по 34 часа за учебный год**.**

Срок реализации рабочей учебной программы – 5 лет.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО»

Личностные универсальные учебные действия

В рамках когнитивного компонента будут сформированы:

- историко-географический образ, в том числе представление о территории и границах России, ее географических особенностях, знание основных исторических событий развития государственности и общества; знание истории и географии края, его достижений и культурных традиций;

- образ социально-политического устройства – представление о государственной организации России, знание государственной символики (герб, флаг, гимн), знание государственных праздников,

- знание положений Конституции РФ, основных прав и обязанностей гражданина, ориентация в правовом пространстве государственно-общественных отношений;

- знание о своей этнической принадлежности, освоение национальных ценностей, традиций, культуры, знание о народах и этнических группах России;

- освоение общекультурного наследия России и общемирового культурного наследия;

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;

- основы социально-критического мышления, ориентация в особенностях социальных отношений и взаимодействий, установление взаимосвязи между общественными и политическими событиями;

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях; знание основных принципов и правил отношения к природе, знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий; правил поведения в чрезвычайных ситуациях.

В рамках ценностного и эмоционального компонентов будут сформированы:

- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну;

- уважение истории, культурных и исторических памятников;

- эмоционально положительное принятие своей этнической идентичности;

- уважение и принятие других народов России и мира, межэтническая толерантность, готовность к равноправному сотрудничеству;

- уважение личности и ее достоинства, доброжелательное отношение к окружающим, нетерпимость к любым видам насилия и готовность противостоять им;

- уважение ценностей семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей, оптимизм в восприятии мира;

- потребность в самовыражении и самореализации, социальном признании;

- позитивная моральная самооценка и моральные чувства – чувство гордости при следовании моральным нормам, переживание стыда и вины при их нарушении.

В рамках деятельностного (поведенческого) компонента будут сформированы:

- готовность и способность к выполнению норм и требований школьной жизни, прав и обязанностей ученика;

- умение вести диалог на основе равноправных отношений и взаимного уважения и принятия; умение конструктивно разрешать конфликты;

- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников в школе, дома, во внеучебных видах деятельности;

- потребность в участии в общественной жизни ближайшего социального окружения, общественно-полезной деятельности;

- умение строить жизненные планы с учетом конкретных социально-исторических, политических и экономических условий.

- устойчивый познавательный интерес и становление смыслообразующей функции познавательного мотива;

- готовность к выбору профильного образования;

Выпускник получит возможность для формирования:

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интересов учения;

- готовности к самообразованию и самовоспитанию;

- адекватной позитивной самооценки и Я-концепции;

- компетентности в реализации снов гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций участников дилеммы, ориентации на их мотивы и чувства; устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

- эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам другим, выражающегося в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- целеполаганию, включая постановку новых целей, преобразование практической задачи в познавательную;

- самостоятельно анализировать условия достижения цели на основе учета выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале;

- планировать пути достижения целей;

- устанавливать целевые приоритеты;

- уметь самостоятельно контролировать свое время и управлять им;

- принимать решения в проблемной ситуации на основе переговоров;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия; актуальный контроль на уровне произвольного внимания;

- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение действия;

- овладеть основами прогнозирования как предвидения будущих событий и развития процесса.

*Выпускник получит возможность научиться**:***

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

- построению жизненных планов во временно́й перспективе.

- при планировании достижения целей учитывать условия и средства их достижения;

- из выделенных альтернативных способов достижения цели выбирать наиболее эффективный;

- овладеть основами саморегуляции в учебной и познавательной деятельности в форме осознанного управления своим поведением и деятельностью, которая направлена на достижение поставленных целей;

- осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;

- адекватно оценивать объективную трудность как меру фактического или предполагаемого расхода ресурсов на решение задачи;

- адекватно оценивать свои возможности достижения цели определенной сложности в различных сферах самостоятельной деятельности;

- овладению основами саморегуляции эмоциональных состояний;

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- уметь формулировать собственное мнение и позицию, аргументировать ее и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности

- уметь устанавливать и сравнивать разные точки зрения прежде, чем принимать решения и делать выборы;

- уметь аргументировать свою точку зрения, спорить и отстаивать свою позицию не враждебным для оппонентов образом.

- уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- уметь задавать вопросы необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач; владение устной и письменной речью; строить монологическое контекстное высказывание;

- уметь организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия; планировать общие способы работы;

- управлять поведением партнера, осуществляя контроль, коррекцию, оценку действий партнера, уметь убеждать;

- уметь работать в группе – устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми;

- владеть основами коммуникативной рефлексии;

- использовать адекватные языковые средства для отображения своих чувств, мыслей, мотивов и потребностей;

- отображать в речи (описание, объяснение) содержания совершаемых действий как в форме громкой социализированной речи; так и в форме внутренней речи.

Выпускник получит возможность научиться:

- учитывать и координировать различные позиции других людей, которые отличаются от собственной, в сотрудничестве;

- учитывать разные мнения и интересы и уметь обосновывать собственную позицию,

- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

- уметь продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов; уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- брать на себя инициативу в организации совместного действия (деловое лидерство);

- оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности;

- осуществлять коммуникативную рефлексию как осознание оснований действий, как партнера, так и собственных действий;

- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать информацию, необходимую партнеру как ориентиры для построения действия;

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументации своей позиции, владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка;

- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого; адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности;

- уметь устраивать эффективные групповые обсуждения и обеспечивать обмен знаниями между членами группы для принятия эффективных совместных решений;

- в совместной деятельности четко формулировать цели группы и позволять ее участникам проявлять собственную энергию для достижения этих целей.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- основам реализации проектно-исследовательской деятельности;

- проводить наблюдение и эксперимент под руководством учителя;

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;

- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

- давать определение понятиям;

- устанавливать причинно-следственные связи;

- осуществлять логическую операцию установления родовидовых отношений, ограничение понятия;

- обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

- строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания);

- строить логическое рассуждение, которое включает установление причинно-следственных связей;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе исследования;

- основам ознакомительного, изучающего, усваивающего и поискового чтения;

- структурировать тексты, включая умение выделять главное и второстепенное, главную идею текста, выстраивать последовательность описываемых событий,

- работать с метафорами – понимать переносный смысл выражений, понимать и строить обороты речи, построенные на скрытом уподоблении, образном сближении слов;

Выпускник получит возможность научиться:

- основам рефлексивного чтения;

- ставить проблему, аргументировать ее актуальность;

- самостоятельно проводить исследование на основе применения методов наблюдения и эксперимента;

- выдвигать гипотезы о связях и закономерностях событий, процессов, объектов;

- организовывать исследование с целью проверки гипотез;

- делать умозаключения (индуктивное и по аналогии) и выводы на основе аргументации.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Лёгкая атлетика. Бег. Прыжки в длину. Метание мяча. Лыжная подготовка. Гимнастика. Развитие двигательных качеств. Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие силовых способностей. Развитие координационных способностей. Развитие прыгучести.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

5 класс (34 часа)

№	*Тема*	*Количество часов*	*Основные виды деятельности учащихся*
1	Бег	11	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег с ускорением с максимальной скоростью
2	Прыжки в длину	6	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие прыгучести, специальных прыжковых упражнений
3	Метание мяча	7	Выполнение общеразвивающих упражнений с теннисным мячом, метание теннисного мяча на дальность
4	Беговые упражнения	10	Выполнение специальные беговых упражнений, чередование бега с ходьбой, бег различными способами
	Всего	34	

6 класс (34 часа)

№	*Тема*	*Количество часов*	*Основные виды деятельности учащихся*
1	Развитие двигательных качеств	10	Выполнение общеразвивающих упражнений в движении, бег со сменой направления
2	Развитие скоростно-силовых способностей	8	Выполнение упражнений на ускорение, челночный бег 4х10
3	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговых тренировок, общеразвивающих упражнений на силу

4	Развитие координационных способностей	8	Выполнение общеразвивающих упражнений на развитие координации, игры с повышенной двигательной активностью
	Всего	34	

7 класс (34 часа)

№	*Тема*	*Количество часов*	*Основные виды деятельности учащихся*
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, общеразвивающих упражнений в движении, бег на длинные дистанции
2	Развитие силовых способностей	8	Выполнение подтягиваний, круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
3	Лыжная подготовка	8	Изучение видов лыжных ходов, прохождение дистанции на время.
4	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, лазанье по канату
	Всего	34	

8 класс (34 часа)

№	*Тема*	*Количество часов*	*Основные виды деятельности учащихся*
1	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
2	Гимнастика	9	Изучение строевых приемов, выполнение прыжков через коня
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на

			время, лыжная эстафета
4	Развитие силовых способностей	9	Выполнение отжиманий, круговаой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу
	Всего	34	

9 класс (34 часа)

№	*Тема*	*Количество часов*	*Основные виды деятельности учащихся*
1	Легкая атлетика	9	Выполнение специальных беговых упражнений, бег на длинные дистанции, бег 500м, 1000м
2	Развитие силовых способностей	9	Выполнение круговой тренировки, общеразвивающих упражнений на силу, отжиманий, подтягиваний
3	Лыжная подготовка	8	Прохождение дистанции на время, лыжная эстафета
4	Развитие прыгучести	8	Выполнение специальных прыжковых упражнений, круговой тренировки на развитие прыгучести
	Всего	34	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО»

5 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата	
		план	факт
Раздел «Бег» (11 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Специальные беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег		
2	Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш»		
3	Бег в медленном темпе 6—8 мин		
4	Общеразвивающие упражнения		
5	Бег в медленном темпе 7—8 минут		
6	Бег в медленном темпе 8—10 минут		
7	Специальные беговые упражнения		
8	Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м		
9	Бег в медленном темпе 10—12 минут		
10	Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м		
11	Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.)		
Раздел «Прыжки в длину» (6 часов)			
12	Инструктаж по ТБ. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия		
13	Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление		
14	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега		
15	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат		

16	Подвижные игры с бегом и прыжками		
17	Прыжки из приседа		
Раздел «Метание мяча» (7 часов)			
18	Инструктаж по ТБ. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз		
19	Бросок («хлест»)		
20	Метание через вертикальные препятствия		
21	Метание с двух, трех, пяти шагов разбега		
22	Метание на 2—3 м		
23	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча		
24	Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.		
25	Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз		
Раздел «Беговые упражнения» (10 часов)			
26	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения		
27	Бег в умеренном темпе 7—8 минут		
28	Бег с ускорением		
29	Бег в медленном темпе 5—6 минут		
30	Общеразвивающие упражнения		
31	Пробежки с низкого старта		
32	Бег на результат		
33	Пробегание отрезков 150—200—300 м		
34	Игра «Вызов номеров»		

6 класс

№	Наименование разделов и тем	Дата

п/п		план	факт
Раздел «Развитие двигательных качеств» (10 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Игры: «Обруч». «Ласточка»		
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: «Слушай внимательно». «Ходим в шляпах»		
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки»		
4	ОРУ. Подвижные игры: «Стань правильно». «Белые медведи»		
5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»		
6	ОРУ. Игры: «Мяч по кругу». «Салки с мячом»		
7	ОРУ в движении. Игры: «Шишки, желуди, орехи». «Кошки – мышки»		
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами		
9	Игры с предметами		
10	ОРУ. Игры с мячом		
Раздел «Развитие скоростно-силовых способностей» (8 часов)			
11	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча		
12	Бросок набивного мяча		
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку		
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища		
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки		
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места		
17	ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча		
18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий		
Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)			
19	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание		

	через коня. Отжимание		
20	Лазание по гимнастической стенке и канату		
21	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов		
22	ОРУ в движении. Перелазание через коня		
23	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине		
24	Ходьба на носках по гимнастической скамейке		
25	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы		
26	Эстафеты с предметами. Подвижные игры		
Раздел «Развитие координационных способностей» (8 часов)			
27	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы		
28	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания		
29	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты		
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке		
31	Челночный бег		
32	Круговая тренировка на развитие координации		
33	Бег с преодолением препятствий		
34	Игры и эстафеты на развитие координации		

7 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Дата**	
		план	**факт**
Раздел «Лёгкая атлетика» (9 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров		
2	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров		

3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты		
4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости		
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон		
7	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
8	Бег по дистанции, финиширование		
9	Техника бега на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)		
Раздел «Развитие силовых способностей» (8 часов)			
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
11	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
12	Лазание по канату		
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
16	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
17	Круговая тренировка на развитие силы		
Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)			
18	Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода		
19	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»		
20	Одновременный одношажный ход (стартовый вариант)		
21	Прохождение дистанции 2 км		

22	Торможение «плугом», упором		
23	Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км		
24	Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода		
25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
Раздел «Гимнастика» (9 часов)			
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке		
27	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость		
28	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост»		
29	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами		
30	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря		
31	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке		
32	Круговая тренировка на развитие гибкости		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
34	Тест на гибкость		

8 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Дата**	
		план	**факт**
Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега		
2	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами		
3	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		

4	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками		
5	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
6	Прыжок в длину с места с закрытыми глазами		
7	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе		
8	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
Раздел «Гимнастика» (9 часов)			
9	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Лазание по канату		
10	Акробатические упражнения, упражнения на бревне		
11	Лазание по канату без помощи ног		
12	ОРУ. Прыжки через скакалку		
13	Упражнения на брусьях, на перекладине		
14	ОРУ. Прыжки через скакалку		
15	Упражнения с гантелями, набивными мячами, прыжки		
16	Эстафета с использованием гимнастического инвентаря		
17	Лазание по канату без помощи ног		
Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)			
18	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода		
19	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»		
20	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)		
21	Прохождение дистанции 2 км		
22	Торможение «плугом», упором		
23	Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км		
24	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного		

	хода		
25	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)			
26	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
27	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
28	Лазание по канату		
29	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
30	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
31	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
32	Упражнения на брусьях		
33	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
34	Круговая тренировка на развитие силы		

9 класс

№ п/п	**Наименование разделов и тем**	**Дата**	
		план	**факт**
Раздел «Легкая атлетика» (9 часов)			
1	Инструктаж по ТБ. Бег 1000 м, челночный бег 3*10 м		
2	Прыжок в длину с места, бег 60 м		
3	ОРУ без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты, выносливости		
4	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции		
5	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон		
6	Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м) старт и стартовый разгон		

7	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту		
8	Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м)		
9	Бег по дистанции, финиширование		
Раздел «Развитие силовых способностей» (9 часов)			
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке		
11	Упражнения на брусьях		
12	Круговая тренировка на развитие силы		
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами		
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке		
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание		
16	Упражнения на гибкость, силовая подготовка		
17	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях		
18	Лазание по канату		
Раздел «Лыжная подготовка» (8 часов)			
19	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода		
20	Подъемы «полуёлочкой», «елочкой»		
21	Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант)		
22	Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?»		
23	Торможение «плугом», упором		
24	Одновременный одношажный, бесшажньий ход. Дистанция 2 км		
25	Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода		

26	Прохождение дистанции 2 км		
Раздел «Развитие прыгучести» (8 часов)			
27	Инструктаж по ТБ. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега		
28	Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами		
29	Соревнования по прыжкам в длину и в высоту		
30	Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре)		
31	Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками		
32	Выпригивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку		
33	Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате		
34	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учебник для студентов педагогических ВУЗов. - М.: Академия, 2000

2. Кенеман, А.В. Детские подвижные игры народов СССР - М.: Просвещение, 1988

3. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И. Настольная книга учителя физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1998

4. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО – М.: Просвещение, 2016

5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры - М.: Просвещение, 1986

6. Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания. Монография – Саратов: Наука, 2013

8. http://www.gto.ru/ - официальный сайт ВФСК ГТО

Материально-техническое обеспечение

Набивные мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастические маты, гимнастический конь, гимнастические брусья, перекладина, канат, обручи, лыжи.

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

III. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 11 до 12 лет)

№ п/п	*Виды испытаний (тесты)*	*Нормативы*					
		Мальчики			*Девочки*		
		Бронзовый знак	*Серебряный знак*	*Золотой знак*	*Бронзовый знак*	*Серебряный знак*	*Золотой знак*
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	11,0	10,8	9,9	11,4	11,2	10,3
2.	Бег на 1,5 км (мин, с)	8.35	7.55	7.10	8.55	8.35	8.00
	или на 2 км (мин, с)	10.25	10.00	9.30	12.30	12.00	11.30
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	14	20	7	8	14

4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	280	290	330	240	260	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	175	140	145	165
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	25	28	34	14	18	22
7.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	13.00	14.50	14.30	13.50
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.50	Без учета времени	Без учета времени	1.05
9.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки)	10	15	20	10	15	20
	или из электронного оружия из	13	20	25	13	20	25

	положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м						
10.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход на дистанцию 5 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

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

5.	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	30	36	47	25	30	40
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин, с)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
9.	Плавание на 50 м (мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию					

	туристских навыков	10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	7	8	6	7	8

* Для бесснежных районов страны.

** Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.