

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждения
«Гимназия»**

Рассмотрено
на заседании кафедры
предметов технологии, ОБЖ,
физкультуры, музыки, ИЗО
Протокол № 5 от 28.05.2020г.

Одобрено
МС гимназии
Протокол № 14 от 29.05.2020г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ «Гимназия»
Т. И. Цыпнятова
Приказ № 289 от 29.08.2020г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подготовка к ГТО»

10-11 классы

Программу составила:
Годеева Екатерина Андреевна,
учитель физической культуры

г. Полярный
2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочие программы внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования являются составной частью Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия».

Основой для разработки Рабочей программы внеурочной деятельности на уровне среднего общего образования «Подготовка к ГТО» являются следующие документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта, 1 мая, 17 июня, 26 июля, 1 октября, 2, 27 декабря 2019 г., 6 февраля, 1, 18 марта, 24 апреля, 25 мая 2020 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г.
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.
- Федеральный закон от 25.12.2015 «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з).
- Основная образовательная программа среднего общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия» (Рассмотрена и одобрена на педагогическом совете МАОУ «Гимназия» от 26.08.2019 г. протокол №1, утверждена приказом директора МАОУ «Гимназия» от 29.08.2019г. № 393).
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Письмо Министерства образования и науки Мурманской области от 04.09.2017г. № 1702/8484-ИК «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в

МАОУ "Гимназия", утверждено приказом директора МАОУ "Гимназия" от 23.03.2020 № 201.

- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29.12.2010 №189 в редакции изменений №3, утвержденных постановлением Главного государственного врача РФ от 24.11.2015 №81).
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 октября 2015 г. № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов начального общего, основного общего образования утвержденное приказом директора МАОУ «Гимназия» от 06.02.2020г. № 84.

В соответствии с планом внеурочной деятельности МАОУ "Гимназия" рабочая программа «Подготовка к ГТО» на уровне среднего общего образования рассчитана на 102 часа из расчета 3 час в неделю.

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

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).

Программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» реализуется на уровне среднего общего образования в общем объеме 102 часа из расчета 3 часа в неделю.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания федеральной программы Готов к труду и обороне (ГТО).

Планируемые результаты:

- подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО,
- оценка уровня физической подготовки обучающихся, полученная ими в ходе сдачи норм ГТО.

Цель рабочей программы внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» - подготовка обучающихся гимназии к сдаче норм ГТО через совершенствование их физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе подготовки к сдаче норм ГТО, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные универсальные

компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Система оценки

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):

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «->», ниже - знаком «+».

Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в

опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула)

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности

Челночный бег 3x10 м

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30, 60, 100 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности

Метание теннисного мяча в цель

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.³ Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Метание мяча и спортивного снаряда

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.⁸ Метание мяча и спортивного снаряда проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда. Участники II - IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г

Поднимание туловища из положения лежа на спине

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1, 2, 3, 5 км

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия.

Стрельба производится из пневматической винтовки или электронного оружия. Выстрелов - 3 пробных, 5 зачетных. Время на стрельбу - 10 мин.

Плавание на 10, 15, 25, 50 м

Плавание проводится в бассейнах или специально оборудованных местах на водоемах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна или края (границы) специально

оборудованного места для плавания какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Выносливость

Бег 1; 1,5; 2; 3 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1; 1,5; 2; 3; 4 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек

Содержание занятий ВД

Раздел программы	Содержательные линии	Количество часов
Основы знаний	ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.	21 часа
Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье»	Легкая атлетика: <ul style="list-style-type: none"> • Бег 30м, 60 м, 100м • Бег 1000, 1500, 2000м. • Челночный бег • Прыжки в длину с места • Прыжки в длину с разбега • Метание мяча на дальность одной рукой Силовая подготовка: <ul style="list-style-type: none"> • Сгибание и разгибание туловища • Наклон вперед из положения стоя и сидя • Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа Лыжная подготовка 3,5км Плавание 50м Стрельба из пневматической винтовки	45 часов
Физкультурно – оздоровительная деятельность	«Веселые старты» Бадминтон, дартс Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол	36 часов
Всего:		102 часа

Модуль 1. Основы знаний (21 час)

ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы.

Законы спортивного благополучия, дневник самоконтроля.

Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

Модуль 2. Общая физическая подготовка – «Спортивное многоборье» (45 часов)

Легкая атлетика:

- Бег 30м, 60 м,100м
- Бег 1000, 1500, 2000м.
- Челночный бег
- Прыжки в длину с места
- Прыжки в длину с разбега
- Метание мяча на дальность одной рукой

Силовая подготовка:

- Сгибание и разгибание туловища
- Наклон вперед из положения стоя и сидя
- Подтягивание из виса, отжимание из упора лежа

Лыжная подготовка 3,5км

Плавание 50м

Стрельба из пневматической винтовки

Модуль 3. Физкультурно – оздоровительная деятельность (36 часов)

«Веселые старты»

Бадминтон, дартс

Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.

Тематическое планирование 10-11 класс

№ урока	Кол-во часов	Разделы, Темы занятий	Цель занятий	Физкультурно – оздоровительная деятельность	Диагностика
1	1	Спортивное многоборье	Повторить и совершенствовать технику бега на короткие дистанции.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники». Бег с ускорением.	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью
2	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с основами правильной техники игры Бадминтон.	Основы знаний: «Правила игры бадминтон». Специальные упражнения приема, передачи, подачи мяча	Правила игры
3	1	Основы знаний	Познакомить с целями, задачами, содержанием комплекса	Ознакомительная лекция. Демонстрация презентации. Заполнение дневника самоконтроля	Основы знаний
4	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола	Общая и специальная разминка Основы знаний: Мини-футбол» Упражнения с футбольным мячом индивидуально и в парах Двухсторонняя игра по упрощенным правилам	Основы знаний: «Правила игры мини-футбола»
5	1	Туризм в школе	Познакомить с правилами	Основы знаний: Законы спортивного	Основы знаний:

			спортивного благополучия	благополучия. Силовая подготовка: сгибание и разгибание туловища.	правила поведения в туристических походах
6	1	Спортивное многоборье	Повторить основы правильной техники бега на длинные дистанции. Законы спортивного благополучия.	Общая разминка. Основы знаний: «Основы техники бега на 1000м.», правила самоконтроля в беге на длинные дистанции».	Законы спортивного благополучия в беге на длинные дистанции.
7	1	Основы знаний	ГТО - что это такое	Лекция-презентация: «ГТО в школе»	Основные понятия комплекса.
8	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить основы правильной техники упражнений с мячом Упражняться в двухсторонней игре	Общая и специальная разминка Упражнения с мячом Основы знаний: «Техника и тактика игры». Двухсторонняя игра	Основы правильной техники упражнения с мячом и без мяча.
9	1	Спортивное многоборье	Контроль скоростных качеств.	Основы знаний: «Учебные нормативы, правила соревнований в беге» Специальная разминка. Бег 30м. с максимальной скоростью результат. Подведение итогов.	Бег 30м. с высокого старта с максимальной скоростью.
10	1	Спортивное многоборье	Повторить основы правильной техники челночного бега.	Специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники и учебные нормативы челночного бега». Челночный бег с учетом времени.	Челночный бег.
11	1	Основы знаний	Цели и задачи физкультурного комплекса	Просмотр видеоролика: «ГТО в России». Тестирование знаний олимпийские игры древности. Заполнение дневника – мои результаты.	Основы знаний: символика ГТО, цели и задачи.
12	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Познакомить с правилами игры – скипинг. Разучить основные движения игры	Основная и специальная разминка. Основы знаний: «Что такое - скипинг» Прыжки через длинную скакалку.	Прыжки через длинную скакалку.
13	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Познакомить с правилами игры уличного баскетбола	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «Правила игры». Упражнения с мячом и без мяча.	Упражнения с мячом

				Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.	
14	1	Туризм в школе.	Познакомить с правилами передвижения в походе	Основы знаний: «основы техники пешего туризма» Основные виды передвижений Упражнения на развитие ОФП	Основные виды передвижения
15	1	Спортивное многоборье	Повторение техники физических упражнений на развитие силовых, и скоростно-силовых качеств.	Основы знаний: «Основы правильной техники физических упражнений Президентских состязаний» Выполнение упражнений на результат	Прыжки с места. Наклон вперед из положения стоя. Сгибание и разгибание туловища из положения лежа на спине.
16	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Провести соревнования среди команд класса.	Передвижения различным способом, ОРУ. Упражнения с мячом в парах. Двухсторонняя игра классов команд.	Основы правильной техники, правил игры.
17	1	Спортивное многоборье	Закрепить основы правильной техники встречной эстафеты.	Общая и специальная разминка. Основы знаний: «основы правильной техники встречной эстафеты». Передача эстафетной палочки. Встречная эстафета с контролем техники выполнения и не максимальной скоростью.	Основы правильной техники встречной эстафеты с передачей эстафетной палочки.
18	1	Основы знаний	Познакомить детей с историей возрождения ГТО.	Лекция – презентация: «История возрождения ГТО». Заполнения дневника самоконтроль.	Основы знаний: ГТО – история возрождения
19	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	Познакомить с правилами участия в соревнованиях – дартс. Освоить основные движения игры.	Общеразвивающие упражнения Основы знаний: «Дартс – правила игры». Основы правильной техники метания на меткость. Мини-соревнование.	Метание в цель.
20	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила уличного баскетбола. Совершенствовать основные виды	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.

			упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.		
21	1	Туризм в школе	Научить выполнять основные виды передвижения в усложненных условиях	Полосы препятствий Повторение основных видов передвижений в усложненных условиях	Полоса препятствий
22	1	Спортивное многоборье	Закрепить и совершенствовать основы правильной техники метания малого мяча на дальность полета	Специальная физическая подготовка. Основа знаний: «техника выполнения метания малого мяча на дальность полета. Законы спортивного благополучия при метании». Метание малого мяча.	Метание малого мяча одной рукой от плеча на дальность полета.
23	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Повторить основы правильной техники спортивных эстафет с элементами легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр.	Специальная разминка. Основа правильной техники основных спортивных эстафет. Соревнование среди команд класса.	Спортивные эстафеты.
24	1	Основа знаний	Познакомить с нормативами комплекса ГТО	Лекция: «Физическая подготовка, учебные нормативы». Заполнения дневника самоконтроля.	Основа знаний: «Учебные нормативы комплекса ГТО»
25	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра
26	1	Спортивное многоборье	Тестирование видов спортивного многоборья.	Специальная разминка. Объявление порядка проведения соревнований. Спортивное многоборье.	Правила соревнований.
27	1	Спортивное многоборье	Совершенствование техники бега на 1000м., развитие выносливости.	Основа знаний: «основа правильной техники бега на 1000м.». Бег 1000м. с учетом времени	Бег 1000м
28	1	Основа знаний	Повторить	Демонстрация презентаций учеников: «Мой любимый вид спорта». Подведение итогов школьного этапа соревнований.	Основа знаний: «Что я знаю об Олимпийских видах спорта»

29	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Повторить правила мини-футбола. Совершенствовать основные виды упражнений. Упражняться в двухсторонней игре.	Основные виды передвижений. Прием и передача мяча в парах. Двухсторонняя игра.	Упражнения с мячом.
30	1	Туризм в школе	Познакомить с требованиями размещения лагеря, организации питания, гигиены.	Основы знаний: бытовые условия и правила гигиены в туристическом лагере. Практикум по организации бытовых условий. Общая физическая подготовка.	Организация бытовых условий в туристическом лагере.
31	1	Спортивное многоборье	Повторить и совершенствовать основы правильной техники легкоатлетических упражнений «Президентских игр»	Специальная разминка. Основы знаний: «Правила проведения соревнований, учебные нормативы, основы правильной техники легкоатлетических упражнений. Метание мяча на дальность полета, с разбега на результат. Прыжки с длину с разбега на результат.	Метание мяча на дальность полета с разбега одной рукой от плеча. Прыжки в длину с разбега на дальность полета.
32	1	Физкультурно-оздоровительная деятельность Спортивные игры	Контроль умений и навыков в двухсторонней игре.	Специальная разминка. Соревнования по мини-футболу. Подведение итогов.	Двухсторонняя игра
33	1	Основы знаний	Определить уровень знаний Олимпийского движения	Повторение пройденного материала. Контрольная работа. Подведение итогов.	Основы знаний: «Олимпийское движение».
34	1	Спортивное многоборье	Подведение итогов соревнований, контроль физической подготовки.	Беседа по итогам работы года и участия в соревнованиях	Самоанализ физической подготовки.

Практические занятия

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
35-36	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	2	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
37-38	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	2	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной

			интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
39-40	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	2	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
41-42	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	2	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
43-44	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	2	1 ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2 ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
45-46	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	2	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
47-48	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	2	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером
49-50	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	2	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
51-52	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	2	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
53-54	Бег на короткие дистанции на результат.	2	1,2 ступень - бег 60м (с)
55-56	Обучение финальному усилию в метании с места.	2	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
57-58	Обучение разбегу в метании малого мяча.	2	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
59-60	Метание с разбега в горизонтальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
61-62	Метание с разбега в вертикальную цель.	2	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
63-64	Метание в полной координации на дальность.	2	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.

65-66	Сдача контрольного норматива.	2	Метание мяча 150г на результат
67-68	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
69-70	Работа попеременным ходом с палками	2	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
71-72	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	2	Прохождение дистанции в полной координации
73-74	Работа рук и ног коньковым ходом	2	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
75-76	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	2	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
77-78	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	2	Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 2км на время или 3км без учета времени. 2 ступень – 3км на время или 5км без учета времени.
79-80	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
81-82	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	2	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
83-84	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	2	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).
85-86	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	2	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
87-88	Прыжок в длину с места на результат.	2	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
89-90	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	2	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
91-92	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	2	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

93-94	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	2	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувытками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
95-96	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
97-98	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	2	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
99-100	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	2	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
101-102	Контрольные нормативы по ГТО.	2	Сдача контрольных нормативов.

С 2016 года сдача ГТО стала обязательным пунктом школьной программы (школьники с отличными показателями получают определенные бонусы при сдаче ЕГЭ).

Для школьников нормы ГТО устанавливаются отдельно: для мальчиков и девочек. Набор обязательных упражнений для сдачи ГТО остался прежним: отжимание, бег, наклоны, передвижение. Дополнительно желающие могут попробовать свои силы в плавании, метании мяча, прыжках в длину и беге на лыжах. Любой желающий может включить в перечень упражнений для сдачи ГТО элементы, связанные со стрельбой, самозащитой, туризмом и пр. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные. Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам.

5 ступень (возраст:16 -17 лет)

№	Виды испытаний (тесты)	Мальчики		Девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16

7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	55	65	52	62