1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности « Готов к труду и обороне » разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования  РФ  от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности,  Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 готовностилюдей, 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 статьи основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

**Практическая значимость.**

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.

Рабочая программа внеурочной деятельности «» 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.

Программа ГТО является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 35 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**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». По окончанию 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. 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.

**Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса,**является Региональный центр тестирования ГТО.

1. **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации , 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).

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

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

**Содержание программы. 5 класс**

**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. 6 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. 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 физкультминуток и физкультпауз.

**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 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 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 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 класс**

**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 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. 8 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:***сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 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 4 ступени ВФСК «ГТО» –  Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержание программы. 9 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:***бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:***сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

***Упражнения для развития координационных способностей:***метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, 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 4 ступени ВФСК «ГТО» –  Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Тематическое планирование 5 а, б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **Дата по**  **факту** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | 07.09 |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 14.09 |  |
| 3. | Стартовый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 | 21.09 |  |
| 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 | 28.09  05.09 |  |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 12.09 |  |
| 6. | 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 | 19.09  02.11 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 09.11 |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 16.11 |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 23.11 |  |
| 10. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | 30.11 |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 07.12 |  |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14.12 |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 21.12 |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 11.01 |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 2 | 18.01  25.01 |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | 01.02 |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | 08.02 |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | 15.02 |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | 22.02  01.03 |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 2 | 08.03  15.03 |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 29.03  05.04 |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 12.04 |  |
| 23. | 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 | 19.04  26.04 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 2 | 03.05  10.05 |  |
| 25. | Итоговый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 | 17.05 |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 2 | 24.05  31.05 |  |
| **Итого** | | 35 |  |  |

**6 а , б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **Дата по**  **факту** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | 02.09 |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 09.09 |  |
| 3. | Стартовый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 | 16.09 |  |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 23.09  30.09 |  |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 07.10 |  |
| 6. | 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 | 14.10  21.10 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 04.11 |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 11.11 |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 18.11 |  |
| 10. | Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | 25.11 |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 02.12 |  |
| 12. | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 09.12 |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 16.12 |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 23.12 |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | 13.01  20.01 |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | 27.01 |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | 03.02 |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | 10.02 |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 2 | 17.02  24.02 |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 2 | 03.03  10.03 |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 17.03  31.03 |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 07.04 |  |
| 23. | 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 | 14.04  21.04 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 28.04  05.05 |  |
| 25. | Итоговый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 | 12.05 |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 2 | 19.05  26.05 |  |
| **Итого** | | 35 |  |  |

**7 а ,б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **Дата по**  **факту** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 |  |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |  |  |
| 3. | Стартовый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 |  |  |
| 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 |  |  |
| 5. | Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |  |  |
| 6. | 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 |  |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |  |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 10. | 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. | 1 |  |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  |  |
| 12. | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |  |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км. | 2 |  |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 |  |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 |  |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 |  |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км | 3 |  |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |  |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 |  |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  |  |
| 23. | 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 |  |  |
| 24. | 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. | 3 |  |  |
| 25. | Итоговый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 |  |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |  |  |
| **Итого** | | 35 |  |  |

**8 а, б класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** | **Дата по**  **факту** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | 07.09 |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | 14.09 |  |
| 3. | Стартовый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 | 21.09 |  |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 28.09  05.10 |  |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | 12.10 |  |
| 6. | 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 | 19.10  02.11 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 09.11 |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 16.11 |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | 23.11 |  |
| 10. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | 30.11 |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 07.12 |  |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | 14.12 |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 21.12 |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | 11.01 |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 2 | 18.01  25.01 |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | 01.02 |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | 08.02 |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | 15.02 |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 2 | 22.02  01.03 |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 2 | 08.03  15.03 |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | 29.03  05.04 |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | 12.04 |  |
| 23. | 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 | 19.04  26.04 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | 03.05  10.05 |  |
| 25. | Итоговый контроль. Мини - олимпийские игры. | 1 | 17.05 |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 2 | 24.05  31.05 |  |
| **Итого** | | 35 |  |  |

**9 а, б класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Дата проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |  |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 |  |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 |  |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |  |
| 6. | 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 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 |  |
| 10. | 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 2-5 кг. | 1 |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  |
| 12. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 2 |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 3 |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |  |
| 23. | 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 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 |  |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |  |
| **Итого** | | 35 |  |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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 образования и науки Российской Федерации  от 17.12.2010 г. № 1897). | 1 | **-** |
| 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 | 3 | - |
|  | Стенка гимнастическая | 6 | - |
|  | Маты гимнастические | 4 | - |
|  | 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 | 1 | - |
|  | Лыжи (с креплением, палками) | 20 | - |
|  | Лыжные ботинки | 20 | - |
|  | Эстафетные палочки | 6 | - |
|  | Конусы (оранжевые) | 16 | - |
|  | Фишки | 50 | - |
|  | Флажки стартовые | 2 | - |
|  | Винтовка пневматическая | 8 | - |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 | - |
| **Цифровые ресурсы:** | | | |
|  | [http://www.gto.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.gto.ru&sa=D&ust=1550431412113000) – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО. |  |  |
|  | [http://school30.my1.ru](https://www.google.com/url?q=http://school30.my1.ru&sa=D&ust=1550431412115000) – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара |  |  |
|  | [http://sgpk.rkomi.ru/gto/](https://www.google.com/url?q=http://sgpk.rkomi.ru/gto/&sa=D&ust=1550431412116000) - сайт Регионального центра тестирования ГТО |  |  |
|  | [https://giseo.rkomi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://giseo.rkomi.ru/&sa=D&ust=1550431412118000) - ресурс для дистанционных форм обучения |  |  |
|  | [http://www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&ust=1550431412120000) – Образовательный портал «Российской образование» |  |  |

**Приложение № 1**

**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 60 м (сек.) | 11,0 | | 10,8 | 9,9 | | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | | 7.55 | 7.10 | | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | | 10.00 | 9.30 | | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | 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 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | | 4 | 7 | | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | | - | - | | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12 | | 14 | 20 | | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | | 28 | 34 | 14 | | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 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 |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать  пол пальцами | | Достать   пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать  пол пальцами | | Достать  пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | | 15 | 20 | 10 | | 15 | 20 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов)  в возрастной группе | | 10 | 10 | | 10 | | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | | 5 | 6 | | 7 | | 5 | 6 | 7 |

\* 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 60 м (сек.) | | 10,0 | | 9,7 | 8,7 | | 10,9 | | | 10,6 | | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | | 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 | 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 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | | 4 | | 6 | 10 | | - | | | - | | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | | - | | - | - | | 9 | | | 11 | | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | | - | | - | - | | 7 | | | 9 | | 15 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | | 30 | | 36 | 47 | | 25 | | | 30 | | 40 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | | Достать  пол  пальцами | | Достать  пол  пальцами | Достать  пол ладонями | | Достать пол пальцами | | | Достать  пол  пальцами | | Достать  пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору: | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | | 35 | 40 | | | 18 | | 21 | | 26 |
| 8 | | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | | 17.45 | 16.30 | | | 22.30 | | 21.30 | | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.) | 28.00 | | 27.15 | 26.00 | | | - | | - | | - |
| 9 | | Плавание 50 м (мин., сек.) | 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 туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями | | | | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | | | 11 | 11 | | 11 | 11 | | | 11 | | 11 | |
| Кол-во видов испытаний (тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | | | 6 | 7 | | 8 | 6 | | | 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 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 | | |