

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа «Юный спортсмен» 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, среднего 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 Матвеев «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, **цель программы** «Юный спортсмен» 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 всѐ чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен 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 «Юный спортсмен» 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 «Юный спортсмен» организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** по РПВД «Подготовка к ГТО» является спортивная секция.

«Подготовка к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Подготовка к ГТО» – 5 лет, адресована программа для учащихся 5-10 классов и рассчитана на проведение 1 час в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа 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 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4четверти – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

**2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

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

**5 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Цель возрождение ВФСК «ГТО». 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 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа 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 вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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.

**6 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 и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 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 подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа за 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 вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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.

**7 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и еѐ 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 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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 подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа за 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 вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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.

**8 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и еѐ 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 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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 подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа за 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 вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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. **9-10 классы**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и еѐ 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 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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 подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа за 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 вперѐд в положении сидя, с помощью партнѐра, выпады вперѐд 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.

**3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО 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 РПВД «Подготовка к ГТО», являются:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
* формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
* усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

* умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
* умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
* умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности еѐ 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 учѐта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ 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 информационнокоммуникационных технологий (ИКТ).

**Предметные результаты:**

**Ученик будет знать:**

* Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
* Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

**Уметь:**

* владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
* владеть техникой челночного бега;
* прыгать в длину с места, через препятствия;
* бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
* выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов, передвигаться и бегать на лыжах;
* подтягиваться, отжиматься;
* поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
* метать мяч (снаряд);
* выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
* стрелять из пневматической винтовки.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

* максимальный результат при сдаче норм ГТО.

**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 .

# 4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА

**АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема/Раздел** | | **Кол-во**  **часов,**  **отводимых на освоение темы/раздела** | | **Форма проведения** | | | **Учебнометодические материалы, в том числе электронные** | |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетны йбег. | | 2 | | лекция, тренировка, соревнования | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | | 2 | | лекция, тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 3. | Стартовый контроль. | | 2 | | соревнования | | |  | |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | | 2 | | лекция, тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 6. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 7. | Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут. | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.»,  Акционерное | |
|  |  |  | | |  | | общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 8. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | | | лекция, тренировка | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 9. | Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | 2 | | | тренировка | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 10. | Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. | 2 | | | тренировка, соревнования | | «Физическая  культура, 5 класс/Матвеев А.П.»,  Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 11. | Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лѐжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски  набивных мячей 1-2 кг. | 2 | | | лекция, тренировка | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 12. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | | | лекция, тренировка | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 13. | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | 2 | | | тренировка | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 14. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Эстафеты. | 2 | | | лекция, соревнования | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество | | |
|  |  | | |  | |  | | | «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 15. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | | | 2 | | лекция, тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 16. | Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км | | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 17. | Техника выполнения спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км | | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 18. | Промежуточный контроль. | | | 2 | | соревнования | | | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 19. | Эстафеты на лыжах. | | | 2 | | соревнования | | | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 20. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | | | 2 | | соревнования | | | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 21. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км. | | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 22. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м. | | | 2 | | лекция, тренировка | | | «Физическая  культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 23. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м. | | | 2 | | лекция, тренировка | | | «Физическая  культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 24. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции и осанки и телосложения. Упражнения для развития силы. | | | 2 | | лекция, тренировка | | | «Физическая  культура, 5 класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  | | |  | |  | | | Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 25. | Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 26. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельбаизпневматическойвинтовки. | | | 2 | | лекция, тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 27. | Стрельба из пневматической винтовки. | | | 2 | | тренировка | | | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 28. | Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 29. | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 30. | Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-10 м. | | | 2 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 31.-  32 | Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег. | | | 4 | | тренировка | | | «Физическая  культура, 5  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство  «Просвещение»  [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 33. | Итоговый контроль. | | | 2 | | соревнования | | | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 34. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | | | 2 | | соревнования | | | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| **Итого** | | | | 68 | |  | | |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема/Раздел** | **Кол-во**  **часов,**  **отводимых на освоение темы/раздела** | **Форма проведения** | **Учебнометодические материалы, в том числе электронные** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  Эстафетный бег. | 2 | лекция,  тренировка, соревнования | «Физическая  культура, 6  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение»  [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 2 | лекция, тренировка | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение» |
| 3. | Стартовый контроль. | 2 | соревнов  ания |
| 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 | тренировка | [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО».  Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с  6-8 м. | 2 | лекция,  тренировка | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| 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. | 4 | тренировка |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | лекция, тренировка | [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение» |
| 9. | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. | 2 | трениров  ка,  соревнов  ания |
| 10. | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лѐжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 2 | лекция,  тренировка | [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | лекция, тренировка | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение» |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 4 | тренировка |
| 13. | Первая помощь при травмах во | 4 | лекция, | [http://www.gt](http://www.gto.ru/) |
|  | время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. |  | соревнования | [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Техника выполнения лыжных ходов. | 2 | лекция, тренировка | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  |  |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов.  Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 4 | тренировка | Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение» |
| 16. | Промежуточный контроль. | 2 | соревнов  ания | [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 2 | соревнов  ания | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  |  |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 2 | соревнов  ания | Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение» |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 2 | тренировка | [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальну юцель с  6-8 м. | 2 | лекция, тренировка | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение» |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 4 | тренировка |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 4 | лекция, тренировка | [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 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. | 4 | тренировка | Физическая  культура, 6  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательств о «Просвещение» |
| 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. | 4 | тренировка |
| 25. | Итоговый контроль. | 2 | соревнов  ания | [http://www.gt](http://www.gto.ru/)  [o.ru](http://www.gto.ru/) |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 2 | соревнов  ания | Физическая культура,  6класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество |
| **И** | **того** | 68 |  |  |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **/п** | | **Тема/Раздел** | | | **Кол-во**  **часов,**  **отводимых на освоение темы/раздела** | | | **Форма проведения** | | | **Учебнометодические материалы, в том числе электронные** | |
| . | | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с | | | 2 | | | лекция, тренировка, | | | «Физическая культура, 7 | |
|  | | ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | | |  | | | соревнования | | | класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» | |
| . | | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | | | 2 | | | лекция, тренировка | | |
| . | | Стартовый контроль. | | | 2 | | | соревнова  ния | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | |
| . | | 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. | | | 4 | | | тренировка | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество | |
| . | | Возрождение ВФСК «ГТО».  Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | | | 2 | | | лекция,  тренировка | | | «Издательство «Просвещение» | |
| . | | 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. | | | 4 | | | тренировка | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | |
| . | | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматическо йвинтовки. | | | 2 | | | лекция, тренировка | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», | |
|  | |  | | |  | | |  | | |
| . | | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | | | 2 | | | тренировка | | | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» | |
|  | | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. | | | 2 | | | трениров  ка,  соревнова  ния | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 0. | | Физическая подготовка и еѐ связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лѐжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | | | 2 | | | лекция, тренировка | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» | |
| 1. | | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба изпневматическойвинтовки. | | | 2 | | | лекция, тренировка | | |
| 2. | | 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. | | | 2 | | | лекция, тренировка | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 3. | | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Эстафеты. | | | 2 | | | лекция, соревнования | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», | |
|  | |  | | |  | | |  | | |
| 4. | | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | | | 2 | | | лекция, тренировка | | | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» | |
| 5. | | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | | | 4 | | | тренировка | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | |
| 6. | | Промежуточный контроль. | | | 2 | | | соревнова  ния | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.»,  Акционерное | |
| 7. | | Эстафеты на лыжах. | | | 2 | | | соревнова  ния | | |
|  | | |  | |  | | |  | | | общество  «Издательство «Просвещение» | | |
| 8. | | | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | | 2 | | | соревнова  ния | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 9. | | | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | | 6 | | | тренировка | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» | | |
| 0. | | | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метаниемяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | | 2 | | | лекция, тренировка | | |
| 1. | | | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | | 4 | | | тренировка | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 2. | | | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | | 2 | | | лекция, тренировка | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» | | |
| 3. | | | 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. | | 4 | | | тренировка | | |
| 4. | | | 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. | | 4 | | | тренировка | | | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) | | |
| 5. | | | Итоговый контроль. | | 2 | | | соревнова  ния | | | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», | | |
|  | | |  | |  | | |  | | |
| 6. | | | Участие в Летнем фестивале ГТО. | | 2 | | | соревнова  ния | | | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» | | |
|  | | | **Итого** | | 68 | | |  | | |  | | |

1. **класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **/п** | **Тема/Раздел** | | **Кол-во**  **часов,**  **отводимых на освоение темы/раздела** | **Форма проведения** | **Учебнометодические материалы, в том числе электронные** |
| . | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с | | 2 | лекция, тренировка, | «Физическая культура, 7 |
|  | ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | |  | соревнования | класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| . | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 2 | | лекция, тренировка |
| . | Стартовый контроль. | 2 | | соревнова  ния | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| . | 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. | 4 | | тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество |
| . | Возрождение ВФСК «ГТО».  Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 2 | | лекция,  тренировка | «Издательство «Просвещение» |
| . | 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. | 4 | | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| . | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | | лекция, тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  |  | |  |
| . | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | 2 | | тренировка | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» |
|  | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. | 2 | | трениров  ка,  соревнова  ния | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 0. | Физическая подготовка и еѐ связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лѐжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 2 | | лекция, тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | | лекция, тренировка |
| 2. | 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. | 2 | | лекция, тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 3. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Эстафеты. | 2 | | лекция, соревнования | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  |  | |  |
| 4. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжныхходов. | 2 | | лекция, тренировка | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» |
| 5. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 4 | | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 6. | Промежуточный контроль. | 2 | | соревнова  ния | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.»,  Акционерное |
| 7. | Эстафеты на лыжах. | 2 | | соревнова  ния |
|  |  | |  |  | общество  «Издательство «Просвещение» |
| 8. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | | 2 | соревнова  ния | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 9. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | | 6 | тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| 0. | 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. | | 2 | лекция, тренировка |
| 1. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | | 4 | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 2. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | | 2 | лекция, тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| 3. | 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. | | 4 | тренировка |
| 4. | 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. | | 4 | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 5. | Итоговый контроль. | | 2 | соревнова  ния | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  | |  |  |
| 6. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | | 2 | соревнова  ния | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» |
|  | **Итого** | | 68 |  |  |

**9-10 классы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **/п** | **Тема/Раздел** | | **Кол-во**  **часов,**  **отводимых на освоение темы/раздела** | **Форма**  **проведения** | **Учебнометодические материалы, в том числе электронные** |
| . | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с | | 2 | лекция, тренировка, | «Физическая культура, 7 |
|  | ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | |  | соревнования | класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| . | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 2 | | лекция, тренировка |
| . | Стартовый контроль. | 2 | | соревнова  ния | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| . | 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. | 4 | | тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество |
| . | Возрождение ВФСК «ГТО».  Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 2 | | лекция,  тренировка | «Издательство «Просвещение» |
| . | 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. | 4 | | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| . | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | | лекция, тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  |  | |  |
| . | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | 2 | | тренировка | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» |
|  | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты. | 2 | | трениров  ка,  соревнова  ния | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 0. | Физическая подготовка и еѐ связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лѐжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 2 | | лекция, тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | | лекция, тренировка |
| 2. | 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. | 2 | | лекция, тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 3. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  Эстафеты. | 2 | | лекция, соревнования | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  |  | |  |
| 4. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения ыжных ходов. | 2 | | лекция, тренировка | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» |
| 5. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 4 | | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 6. | Промежуточный контроль. | 2 | | соревнова  ния | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.»,  Акционерное |
| 7. | Эстафеты на лыжах. | 2 | | соревнова  ния |
|  |  | |  |  | общество  «Издательство «Просвещение» |
| 8. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | | 2 | соревнова  ния | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 9. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | | 6 | тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| 0. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальну юцель с 6-8 м. | | 2 | лекция, тренировка |
| 1. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.  Упражнения для развития гибкости. | | 4 | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 2. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | | 2 | лекция, тренировка | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество  «Издательство «Просвещение» |
| 3. | 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. | | 4 | тренировка |
| 4. | 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. | | 4 | тренировка | [http://www.g to.ru](http://www.gto.ru/) |
| 5. | Итоговый контроль. | | 2 | соревнова  ния | «Физическая культура, 7  класс/Матвеев  А.П.», |
|  |  | |  |  |
| 6. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | | 2 | соревнова  ния | Акционерное общество  «Издательст во «Просвещение» |
|  | **Итого** | | 68 |  |  |

# 5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

# «Юный спортсмен»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Имеется наличии** | **в** | **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, А. П Матвеев. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват.  Организаций/ – 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. | Матвеев А. П., 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. | Матвеев А. П.. 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:** | |  | |  |
|  | Перекладина гимнастическая | 2 | | - |
|  | Скамейка гимнастическая | 3 | | - |
|  | Стенка гимнастическая | 6 | | - |
|  | Маты поролоновые | 8 | | - |
|  | Скамейка атлетическа янаклонная | 0 | | 1 |
|  | Гантели наборные | 0 | | 10 |
|  | Мяч набивной 1 кг | 5 | | - |
|  | 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](http://www.gto.ru/)– Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО. |  | |  |
|  | <http://sgpk.rkomi.ru/gto/>- сайт Регионального центра тестирования ГТО |  | |  |
|  | <https://giseo.rkomi.ru/>- ресурс для дистанционных форм обучения |  | |  |
|  | [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/)– Образовательный портал «Российской образование» |  | |  |