

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Комитет по образованию администрации муниципального образования
Щекинский район
«Социалистическая средняя школа №18»

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Протокол №1 от «29» августа 2025г.

Л.В. Рожкова
Приказ №166 от «01» сентября 2025г.

Дополнительная общеобразовательная программа
Спортивный клуб «Юный спортсмен»
для обучающихся 3-5 классов

Направленность:
Физкультурно-спортивное
Уровень: основное общее образование
Срок реализации программы: 3 года
Составитель: учитель
Горлов И.К.

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** «Подготовка к ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) Увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) Увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

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

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня

физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

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 «Я выбираю ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Программа «Юный спортсмен» организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального и основного общего 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 РП «Подготовка к ГТО» – 1 год, адресована программа для учащихся 3-5 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 окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти – 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

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

3 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 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 вперёд 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.

4 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 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, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

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

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

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

5 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 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 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, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие 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 вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед 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 ценностей 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).

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 30 м, 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 подъёмов, 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.

3 класс

№ п/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
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.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
7.	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалку до 3 минут.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
9.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
10.	Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru

11.	Физическая подготовка, ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» 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.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
16.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
17.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
18.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
19.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
20.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» 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.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru

23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминутки и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 8-10 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
25.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
26.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
27.	Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» 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.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
29.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» 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.	1	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
31.- 32	Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег.	2	тренировка	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
33.	Итоговый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
Итого		34		

4 класс

№ п/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
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.	1	тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
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	тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
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	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество

12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	«Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	лекция, соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
21.	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 «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	лекция, тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» 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.	2	тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru

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	тренировка	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
Итого		34		

5 класс

№ п/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка,	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
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	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
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	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
10.	Физическая подготовка к ней в связи 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	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru

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	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	3	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
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	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
21.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru

24.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
25.	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.	2	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
26.	Итоговый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
27.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство Просвещение» http://www.gto.ru
Итого		34		

5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА «Юный спортсмен»

№ 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, 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, MS Office для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)		1
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)		1
Измерительные приборы:			
1.	Компрессор для накачивания мячей	-	1
2.	Секундомер	2	-
3.	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
4.	Пульсометр	-	1
5.	Весы медицинские с ростомером	-	1
6.	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
1.	Перекладина гимнастическая	2	-
2.	Скамейка гимнастическая	3	-
3.	Стенка гимнастическая	6	-
4.	Маты поролоновые	8	-
5.	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
6.	Гантели наборные	0	10
7.	Мяч набивной 1 кг	5	-
8.	Мяч набивной 2 кг	0	10
9.	Мяч набивной 5 кг	0	10
10.	Мяч малый 150 г	30	-
11.	Мяч теннисный	30	-
12.	Скакалка гимнастическая	30	-
13.	Палка гимнастическая	30	-
14.	Планка для прыжков в высоту	2	-
15.	Стойка для прыжков в высоту	4	-
16.	Рулетка измерительная 10 м	1	-

17.	Номера на грудные	10	-
18.	Табло перекидное	1	-
19.	Лыжи (скреплением, палками)	20	-
20.	Лыжные ботинки	20	-
21.	Эстафетные палочки	6	-
22.	Конусы (оранжевые)	16	-
23.	Фишки	50	-
24.	Флажки стартовые	2	-
25.	Винтовка пневматическая	8	-
26.	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-

Цифровые ресурсы:

1.	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
2.	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ – сайт Регионального центра тестирования ГТО		
3.	https://giseo.rkomi.ru/ – ресурс для дистанционных форм обучения		
4.	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российское образование»		