****

**1.Пояснительная записка**

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

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** РПВД «Навстречу ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

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

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

**Актуальность.**

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

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

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

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** по РПВД «Навстречу ГТО» **является** спортивная секция.

РПВД «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Навстречу ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.** Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 1 полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 2 полугодия – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

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

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

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

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Навстречу 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 её решения;
* владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

* умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
* формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

* умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
* умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
* умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
* умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
* формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

**Основным инструментарием для оценивания результатов** является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. **Содержание курса внеурочной деятельности**

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

**Содержание программы. 5 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

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

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

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

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержание программы. 6 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

**Физическое совершенствование.**

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержание программы. 7 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

**Физическое совершенствование.**

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

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**Содержание программы. 8 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

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

**Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

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

**Содержание программы. 9 класс**

**Теория ВФСК «ГТО».**

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

**Физическое совершенствование.**

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

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

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

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

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

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

1. **Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Кол-во** **часов** | **Форма проведения** | **Дата****проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  | 1 | лекция, тренировка |  |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | тренировка |  |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты.  | 1 | тренировка,соревнования |  |
| 10. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | лекция, соревнования |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 2 | тренировка |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | тренировка |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 3 | тренировка |  |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| **Итого** | 34 |  |  |

**6 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Кол-во** **часов** | **Форма проведения** | **Дата****проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  | 1 | лекция, тренировка |  |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | тренировка |  |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты.  | 1 | тренировка,соревнования |  |
| 10. | Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 12. | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | лекция, соревнования |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 2 | тренировка |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 3 | тренировка |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | тренировка |  |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| **Итого** | 34 |  |  |

**7 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Кол-во** **часов** | **Форма проведения** | **Дата****проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  | 1 | лекция, тренировка |  |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | тренировка |  |
| 5. | Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты.  | 1 | тренировка,соревнования |  |
| 10. | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 12. | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | лекция, соревнования |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км. | 2 | тренировка |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км | 2 | тренировка |  |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | тренировка |  |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| **Итого** | 34 |  |  |

**8 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Кол-во** **часов** | **Форма проведения** | **Дата****проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  | 1 | лекция, тренировка |  |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 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 |  |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты.  | 1 | тренировка,соревнования |  |
| 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 |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | лекция, соревнования |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | 2 | тренировка |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 2 | тренировка |  |
| 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 |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 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. | 3 | тренировка |  |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| **Итого** | 34 |  |  |

**9 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема** | **Кол-во** **часов** | **Форма проведения** | **Дата****проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | 1 | лекция, тренировка, соревнования |  |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.  | 1 | лекция, тренировка |  |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 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 |  |
| 5. | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | тренировка |  |
| 9. | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты.  | 1 | тренировка,соревнования |  |
| 10. | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | лекция, соревнования |  |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. | 2 | тренировка |  |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | соревнования |  |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | соревнования |  |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | 2 | тренировка |  |
| 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 |  |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка |  |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |  |
| 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 |  |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 3 | тренировка |  |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |  |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |  |
| **Итого** | 34 |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Имеется в наличии** | **Необходимо приобрести** |
| **Список литературы для педагога:** |
| 1. | Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897). | 1 | **-** |
| 2. | Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.  | 1 | - |
| 3. | Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс. | 1 | - |
| 4. | Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | - |
| **Список литературы для учащихся:** |
| 1. | Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ» |  | - |
| 2. | Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ» |  | - |
| **Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:** |
| 1. | Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций) | 1 | - |
| 2. | Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)  | 1 | - |
| **Измерительные приборы:** |
|  | Компрессор для накачивания мячей | 1 | 1 |
|  | Секундомер | 1 | 1 |
|  | Вертикальная шкала для измерения глубины наклона | 1 |  |
|  | Аптечка медицинская | 1 | - |
| **Спортивное оборудование:** |
|  | Брусья гимнастические | 2 | - |
|  | Перекладина гимнастическая | 1 | - |
|  | Скамейка гимнастическая | 3 | - |
|  | Стенка гимнастическая | 2 | - |
|  | Маты гимнастические | 10 | - |
|  | Скамейка атлетическая наклонная | 0 | 1 |
|  | Мяч набивной 1 кг  | 10 | - |
|  | Мяч набивной 2 кг | 0 | 10 |
|  | Мяч набивной 5 кг | 0 | 10 |
|  | Мяч малый 150 г | 10 | - |
|  | Скакалка 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 | - |
|  | Эстафетные палочки | 6 | - |
|  | Конусы (оранжевые) | 10 | - |
|  | Фишки | 10 | - |
|  | Флажки стартовые | 2 | - |
|  | Пистолет пневматический | 1 | - |
| **Цифровые ресурсы:** |
|  | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО. |  |  |
|  | [http://www.edu.ru](http://www.edu.ru/) – Образовательный портал «Российской образование» |  |  |

**Приложение № 1**

**Государственные требования к уровню**

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

**III СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотойзнак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., сек.) | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| или на 2 км (мин., сек.) | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| 3. | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| 4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| Испытания (тесты) по выбору: |
| 5. | Метание мяча весом 150 г (м) | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| 6. | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.) | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| или на 3 км  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 7. | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.50 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 8. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9. | Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| 10. | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 13 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика  | не менее 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 150 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | не менее 240 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности  | не менее 160 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |

**IV СТУПЕНЬ**

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды испытаний(тесты) | Мальчики | Девочки |
| Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) |
| 1 | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., сек.) | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| или на 3 км  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | - | - | - |
| 3 | Прыжок в длину с разбега (см) | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| 4 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)  | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)  | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| 5 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.) | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| 6 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу  | Достатьполпальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достатьполпальцами | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору: |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| 8 | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.) | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| или на 5 км (мин., сек.)  | 28.00 | 27.15 | 26.00 | - | - | - |
| 9 | Плавание 50 м (мин., сек.) | Без учета времени | Без учета времени | 0.43 | Без учета времени | Без учета времени | 1.05 |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | В соответствии с возрастными требованиями |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Кол-во видов испытаний (тестов),которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса\* | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

**2. Знания и умения** -в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

**3. Рекомендации к недельному двигательному режиму** (не менее 14 часов)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды двигательной активности | Временной объем в неделю, мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях  | 135 |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | 120 |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270 |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности | Не менее 180 |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |