Приложение к ООП ООО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №358
Московского района Санкт-Петербурга

Рассмотрена и принята
Решением Педагогического совета Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №358 Московского района Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

Утверждена
Приказом по Государственному бюджетному общеобразовательному учреждению средней общеобразовательной школе №358 Московского района Санкт-Петербурга
Приказ № 555 о/д от 30.08.2023г.

Подписано цифровой подписью:
Директор ГБОУ СОШ №358 Е.А.Артюхина
DN: cn=Директор ГБОУ СОШ №358 Е.А.Артюхина, o=ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, email=school358spb@mail.ru, c=RU
Дата: 2023.08.30 10:40:21 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Навстречу ГТО»

для 5 класса
срок реализации – 1 год

Учитель:
Бортко Елена Васильевна
Ефимов Сергей Борисович
Саватеев Кирилл Михайлович

Санкт-Петербург

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации №287 от 31 мая 2021 г.), планируемых результатов основного общего образования.

Программа разработана в соответствии с положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФОП начального общего, основного общего и среднего общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ СОШ №358.

Настоящая программа является составной частью основной образовательной программы основного образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга, сформирована с учетом рабочей программы воспитания, призвана обеспечить достижение личностных результатов.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»

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.**

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.

Цели курса внеурочной деятельности «Навстречу 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.

Место курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» в учебном плане

Программа «Навстречу ГТО» предназначена в качестве курса по выбору спортивно-оздоровительного направления для учащихся 5 классов.
Возраст учащихся: 11-12 лет.
Сроки реализации программы: 1 год.

Программа реализуется 2 модулями, каждый из которых рассчитан на 30 часов в первом и 38 часов во втором полугодии из расчета 2 часа в неделю в течение 1 полугодия. Из них на изучение теоретического материала отводится 4 часа, на практические занятия 64 часа. Часы практических занятий будут использованы для тренировочных занятий по общей физической подготовке, участию в фестивалях ГТО и сдаче нормативов на знаки отличия ГТО (64 часа).

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

Содержание внеурочного курса «Навстречу ГТО»

№ п/п	Раздел	Основные изучаемые вопросы
1.	Вводное теоретическое занятие. Инструктаж по ТБ.	История появления 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.
2.	Общая физическая подготовка	***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), 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, полу-шпагат. ***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО», Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.
3.	Итоговое занятие	Подведение итогов работы.

Планируемые результаты

Личностные результаты

патриотического воспитания: готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

гражданского воспитания: готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

духовно-нравственного воспитания: готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

эстетического воспитания: формирование представлений об основных понятиях и терминах физической культуры и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

ценности научного познания: готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

физического воспитания: формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей; стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

трудового воспитания: осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

экологического воспитания: готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

Метапредметные результаты

универсальные познавательные действия:

базовые логические действия:

Самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне; устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов; вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

базовые исследовательские действия:

Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов

решения практических задач, применению различных методов познания; овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов); формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами; ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт; осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду; уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; уметь интегрировать знания из разных предметных областей; выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения; устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

работа с информацией:

Владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления; создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации; оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам; использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

универсальные коммуникативные действия:

общение:

Осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты; владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации; развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств;

совместная деятельность (сотрудничество):

Понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива; принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы; оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям; предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях; проявлять творчество и воображение, быть инициативным.

универсальные регулятивные действия:

самоорганизация:

Самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях; самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; давать оценку новым ситуациям; расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; оценивать приобретённый опыт; способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

самоконтроль (рефлексия):

Давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям; владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения; уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;

эмоциональный интеллект:

Приобретать навыки и способности человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желание других людей и свои собственные, а также способность управлять своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач.

принятие себя и других:

Принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства; принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности; признавать своё право и право других на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

Предметные результаты

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств человека, в активном включении в здоровый образ жизни;
- укрепление и сохранение индивидуального здоровья;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала занятия внеурочной деятельности предполагает следующее:

– установление доверительных отношений между учителем и его учениками;

– побуждение школьников соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

– привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых явлений;

– использование воспитательных возможностей содержания учебного материала через демонстрацию детям положительных примеров;

– применение на занятии интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

– включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы;

– инициирование и организация шефства как позитивного опыта сотрудничества и взаимной помощи;

– инициирование и поддержка исследовательской деятельности, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Тематическое планирование (1 модуль)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании. История появления ВФСК «ГТО». 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).	1	групповая	Беседа	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
2	Общая физическая подготовка.	26	Групповая Индивидуальная В парах	Практические занятия	
3	Сдача нормативов ВФСК ГТО на знаки отличия	2	соревновательная	Контрольные практические занятия	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
4	Итоговое занятие.	1	групповая	беседа	
Итого: 30 часов					

Тематическое планирование (2 модуль)

№	Тема	Количество часов	Основные виды деятельности	Формы проведения занятий	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании. История появления ВФСК «ГТО». Первая помощь	1	групповая	беседа	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

	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).				
2	Общая физическая подготовка.	33	Групповая Индивидуальная В парах	Практические занятия	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
3	Сдача нормативов ВФСК ГТО на знаки отличия	3	соревновательная	Контрольные практические занятия	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
4	Итоговое занятие.	1	групповая	Беседа	
Итого: 38 часов					

Поурочное планирование (1 модуль)

№	Тема	Кол-во часов	Эл. учебно-методич. материалы	Дата изучения	
				План	Факт
1	Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании. История появления ВФСК «ГТО». 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).	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
3	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.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
4	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
5	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.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
6	Сдача нормативов ГТО на знаки отличия.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		

7	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
8	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
9	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
10	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
11	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
12	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.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
13	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
14	Прыжки на скакалке различными способами. Силовая подготовка.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная		

			система (АИС) ГТО.		
15	Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
16	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.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
17	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
18	Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
19	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
20	Прыжки на скакалке различными способами. Силовая подготовка.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
21	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
22	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная		

			информационная система (АИС) ГТО.		
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.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
24	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
25	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
26	Подготовка к зимнему фестивалю ГТО.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
27	Подготовка к зимнему фестивалю ГТО.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
29	Сдача нормативов ГТО на знаки отличия.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
30	Итоговое занятие.	1			

Поурочное планирование (2 модуль)

№	Тема	Кол-во часов	Эл. учебно-методич. материалы	Дата изучения	
				План	Факт
1	Охрана труда. Техника безопасности на занятиях. Знакомство с ВФСК ГТО. Правила регистрации на участие в тестировании. История появления ВФСК «ГТО». 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).	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
2	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
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.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
4	Общая физическая подготовка. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
5	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
6	Прыжки на скакалке различными способами. Силовая подготовка.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
7	Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
8	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная		

	вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.		система (АИС) ГТО.		
9	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
10	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
11	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
12	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
14	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
15	Прыжки на скакалке различными способами. Силовая подготовка.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
16	Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
17	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
18	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		

19	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
20	Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
21	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
22	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
23	Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
24	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
25	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
26	Прыжки на скакалке различными способами. Силовая подготовка.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
27	Прыжки в длину с места. Метание в цель. Челночный бег 3х10м. Подвижные игры.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
28	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.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		

29	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
30	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
31	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
32	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
33	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
34	Силовая подготовка (подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине). Упражнения на гибкость.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
35	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
36	Сдача нормативов ГТО на знаки отличия.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
37	Сдача нормативов ГТО на знаки отличия.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
38	Итоговое занятие.	1	//www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

- Методические материалы для ученика:

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. //www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

- Методические материалы для учителя:

1.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).

2.Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.

3. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.

4.Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

5. //www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.