

**Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Я выбираю 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 дополнительного образования,  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 «Я выбираю 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 готовностил юдей, 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.

**Педагогическая целесообразность программы** объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств.

Занятия построены таким образом, что теоретические и практические задания чередуются и дополняют друг друга. Это позволяет сделать работу учащихся оптимальной, творческой, интересной. В процессе занятий так же формируются важные качества личности учащихся: самостоятельность, наблюдательность, находчивость, сообразительность, ловкость, физическая сила, вырабатывается терпение и стремление преодолевать трудности, развивается мыслительная деятельность.

 Также средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, расширению его двигательной базы, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

**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 дополнительного образования «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.

Дополнительное образование, осуществляемая в рамках РПВД «Я выбираю ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физкультурно-спортивному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Я выбираю ГТО»  является спортивная секция.

РПДО «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПДО «Я выбираю ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 5-6 классов и рассчитана на проведение 2 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего72 часа в год. Наполняемость группы от 7 до 15 человек. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.**Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончанию 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

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

1. **Личностные и метапредметные результаты освоения курса дополнительного образования**

**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 РПДО «Я выбираю 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 дополнительного образования, 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 дополнительного образования.

*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 программы дополнительного образования**

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

**Содержание программы**

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. 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 (девочки) 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.

**Тематическое планирование 72 часа (девочки)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Кол-во**  **часов** | **Форма проведения** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 3 | лекция, тренировка, соревнования |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 5 | 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. | 3 | тренировка |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 3 | 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. | 5 | тренировка |
| 7. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 4 | лекция, тренировка |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 3 | тренировка |
| 9. | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 2 | тренировка,  соревнования |
| 10. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 2 | лекция, соревнования |
| 11. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 2 | лекция, тренировка |
| 12. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 2 | тренировка |
| 13. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 4 | тренировка |
| 14. | Промежуточный контроль. | 1 | тренировка соревнования |
| 15. | Эстафеты на лыжах. | 1 | тренировка. соревнования |
| 16. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
| 17. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 6 | лекция, тренировка |
| 18. | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 5 | лекция, тренировка |
| 19. | ОФП. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 3 | лекция, тренировка |
| 20. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | лекция, тренировка |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 3 | тренировка |
| 22. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | 3 | тренировка |
| 23. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | тренировка |
| 24 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 2 | Тренировка |
| 25 | 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. | 3 | тренировка |
| 26 | Итоговый контроль. | 1 | соревнования |
| 27 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
|  | **Итого** | **72** |  |

1. **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса дополнительного образования**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Имеется в наличии** |
| **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 |
|  | Секундомер | 2 |
|  | Вертикальная шкала для измерения глубины наклона | 2 |
|  | Аптечка медицинская | 1 |
| **Спортивное оборудование:** | | |
|  | Перекладина гимнастическая | 2 |
|  | Скамейка гимнастическая | 3 |
|  | Стенка гимнастическая | 6 |
|  | Маты гимнастические | 4 |
|  | Маты поролоновые | 8 |
|  | Скамейка атлетическая наклонная | 1 |
|  | Гантели наборные | 1 |
|  | Мяч набивной 1 кг | 5 |
|  | Мяч набивной 2 кг | 5 |
|  | Мяч набивной 5 кг | 5 |
|  | Мяч малый 150 г | 30 |
|  | Мяч теннисный | 30 |
|  | Скакалка гимнастическая | 30 |
|  | Палка гимнастическая | 30 |
|  | Фишки | 15 |
|  | Планка для прыжков в высоту | 2 |
|  | Стойка для прыжков в высоту | 4 |
|  | Рулетка измерительная 10 м | 1 |
|  | Табло перекидное | 1 |
|  | Лыжи (с креплением, палками) | 20 |
|  | Лыжные ботинки | 20 |
|  | Эстафетные палочки | 6 |
|  | Конусы (оранжевые) | 16 |
|  | Флажки стартовые | 2 |
|  | Винтовка пневматическая | 8 |
|  | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | 1 |
| **Цифровые ресурсы:** | | |
|  | [http://www.gto.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.gto.ru&sa=D&ust=1550431412113000) – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО. |  |
|  | [http://sgpk.rkomi.ru/gto/](https://www.google.com/url?q=http://sgpk.rkomi.ru/gto/&sa=D&ust=1550431412116000) - сайт Регионального центра тестирования ГТО |  |
|  | [https://giseo.rkomi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://giseo.rkomi.ru/&sa=D&ust=1550431412118000) - ресурс для дистанционных форм обучения |  |
|  | [http://www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&ust=1550431412120000) – Образовательный портал «Российской образование» |  |

**Приложение № 1**

**Государственные требования к уровню**

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

**III СТУПЕНЬ**

(девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. **Виды испытаний (тесты) и нормы**

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

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

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

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

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

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | 01.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 2 | 06.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. . Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 3 | 08.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. . Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 4 | 13.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |
| 5 | 15.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |
| 6 | 20.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |
| 7 | 22.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |
| 8 | 27.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 |
| 9 | 29.09 |  | Стартовый контроль. | 1 |
| 10 | 04.10 |  | 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 |
| 11 | 06.10 |  | 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 |
| 12 | 11.10 |  | 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 |
| 13 | 13.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 14 | 18.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 15 | 20.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 16 | 25.10 |  | 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 |
| 17 | 27.10 |  | 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 |
| 18 | 01.11 |  | 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 |
| 19 | 03.11 |  | 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 |
| 20 | 08.11 |  | 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 |
| 21 | 10.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |
| 22 | 15.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |
| 23 | 17.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |
| 24 | 22.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |
| 25 | 24.11 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 26 | 29.11 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 27 | 01.12 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 28 | 06.12 |  | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 |
| 29 | 08.12 |  | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 |
| 30 | 13.12 |  | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 |
| 31 | 15.12 |  | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 |
| 32 | 20.12 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 33 | 22.12 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 |
| 34 | 27.12 |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 |
| 35 | 10.01 |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 |
| 36 | 12.01 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 1 |
| 37 | 17.01 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 1 |
| 38 | 19.01 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 1 |
| 39 | 24.01 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 1 |
| 40 | 26.01 |  | Промежуточный контроль. | 1 |
| 41 | 02.02 |  | Эстафеты на лыжах. | 1 |
| 42 | 07.02 |  | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 |
| 43 | 09.02 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 |
| 44 | 14.02 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 |
| 45 | 16.02 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 |
| 46 | 21.02 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 |
| 47 | 23.02 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 |
| 48 | 28.02 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 1 |
| 49 | 02.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. . Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 50 | 07.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 51 | 09.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 52 | 14.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 |
| 53 | 16.03 |  | ОФП. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 |
| 54 | 21.03 |  | ОФП. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 |
| 55 | 23.03 |  | ОФП. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 |
| 56 | 28.03 |  | ОФП. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1 |
| 57 | 30.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |
| 58 | 04.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 59 | 06.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 60 | 11.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 61 | 13.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | 1 |
| 62 | 18.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | 1 |
| 63 | 20.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | 1 |
| 64 | 25.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 |
| 65 | 27.04 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости | 1 |
| 66 | 02.05 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |
| 67 | 04.05 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 |
| 68 | 11.05 |  | 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 |
| 69 | 16.05 |  | 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 |
| 70 | 18.05 |  | 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 |
| 71 | 23.05 |  | Итоговый контроль. | 1 |
| 72 | 25.05 |  | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 |