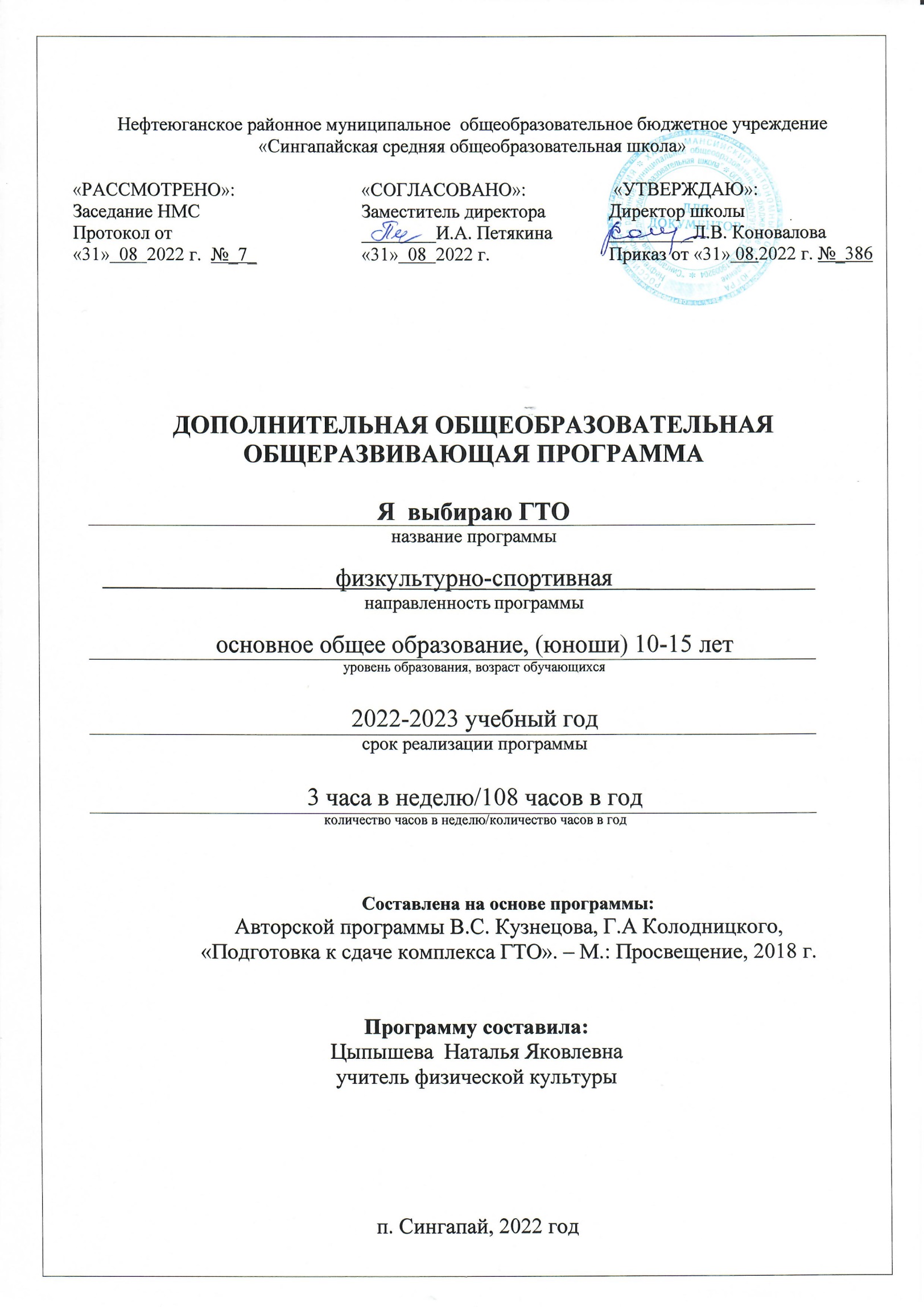
****

**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** РПДО «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 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.

**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.

Программа дополнительного образования, осуществляемая в рамках РПДО «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 РПДО «Я выбираю ГТО»является спортивная секция.

РПДО «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Я выбираю ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 5-6 классов и рассчитана на проведение 3 часа в неделю (мальчики) продолжительностью 40 минут, всего108 часов в год у мальчиков. 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 курса 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 (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.

**Тематическое планирование 108 часов (мальчики)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **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. | 6 | 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. | 5 | тренировка |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 5 | 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. | 5 | лекция, тренировка |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 5 | тренировка |
| 9. | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 4 | 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. | 5 | лекция, тренировка |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 5 | лекция, тренировка |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 4 | тренировка |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 3 | лекция, соревнования |
| 14. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 5 | лекция, тренировка |
| 15. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 5 | тренировка |
| 16. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 5 | соревнования |
| 17. | 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 |
| 18. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 5 | тренировка |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | 5 | тренировка |
| 20. | Промежуточный контроль. | 3 | лекция, тренировка соревнования |
| 21. | Эстафеты на лыжах. | 5 | тренировка. соревнования |
| 22. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
| 23. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | 3 | тренировка |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | 5 | тренировка |
| 25. | Итоговый контроль. | 2 | тренировка |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | соревнования |
| **Итого** | | **108** |  |

**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**

(мальчики 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** | 02.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования . Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | **1** |
| **2** | 05.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования . Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | **1** |
| **3** | 07.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | **1** |
| **4** | 09.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | **1** |
| **5** | 12.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | **1** |
| **6** | 14.09 |  | Требования техники безопасности на занятиях дополнительного образования. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | **1** |
| **7** | 16.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | **1** |
| **8** | 19.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | **1** |
| **9** | 21.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | **1** |
| **10** | 23.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | **1** |
| **11** | 26.09 |  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | **1** |
| **12** | 28.09 |  | Стартовый контроль | **1** |
| **13** | 30.09 |  | 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** |
| **14** | 03.10 |  | 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** |
| **15** | 05.10 |  | 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** |
| **16** | 07.10 |  | 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** |
| **17** | 10.10 |  | 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** |
| **18** | 12.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **19** | 14.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **20** | 17.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **21** | 19.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **22** | 21.10 |  | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **23** | 24.10 |  | 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** |
| **24** | 26.10 |  | 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** |
| **25** | 28.10 |  | 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** |
| **26** | 31.10 |  | 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** |
| **27** | 02.11 |  | 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** |
| **28** | 04.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **29** | 07.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **30** | 09.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **31** | 11.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **32** | 14.11 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **33** | 16.11 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **34** | 18.11 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **35** | 21.11 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **36** | 23.11 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **37** | 25.11 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **38** | 28.11 |  | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | **1** |
| **39** | 30.11 |  | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | **1** |
| **40** | 02.12 |  | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | **1** |
| **41** | 05.12 |  | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | **1** |
| **42** | 07.12 |  | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | **1** |
| **43** | 09.12 |  | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | **1** |
| **44** | 12.12 |  | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | **1** |
| **45** | 14.12 |  | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | **1** |
| **46** | 16.12 |  | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | **1** |
| **47** | 19.12 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **48** | 21.12 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **49** | 23.12 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **50** | 26.12 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **51** | 9.01 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **52** | 11.01 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **53** | 13.01 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **54** | 16.01 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **55** | 18.01 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **56** | 20.01 |  | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | **1** |
| **57** | 23.01 |  | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | **1** |
| **58** | 25.01 |  | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | **1** |
| **59** | 27.01 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **60** | 30.01 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **61** | 01.02 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **62** | 03.02 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **63** | 06.02 |  | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | **1** |
| **64** | 08.02 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **65** | 10.02 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **66** | 13.02 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **67** | 15.02 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **68** | 17.02 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | **1** |
| **69** | 20.02 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **70** | 22.02 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **71** | 24.02 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **72** | 27.02 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **73** | 01.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | **1** |
| **74** | 03.03 |  | 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** |
| **75** | 06.03 |  | 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** |
| **76** | 08.03 |  | 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** |
| **77** | 10.03 |  | 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** |
| **78** | 13.03 |  | 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** |
| **79** | 15.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. |  |
| **80** | 17.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. |  |
| **81** | 20.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | **1** |
| **82** | 22.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | **1** |
| **83** | 24.03 |  | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | **1** |
| **84** | 27.03 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | **1** |
| **85** | 29.03 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | **1** |
| **86** | 31.03 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | **1** |
| **87** | 03.04 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | **1** |
| **88** | 05.04 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | **1** |
| **89** | 07.04 |  | Промежуточный контроль. | **1** |
| **90** | 10.04 |  | Промежуточный контроль. | **1** |
| **91** | 12.04 |  | Промежуточный контроль. | **1** |
| **92** | 14.04 |  | Эстафеты на лыжах | **1** |
| **93** | 17.04 |  | Эстафеты на лыжах | **1** |
| **94** | 19.04 |  | Эстафеты на лыжах | **1** |
| **95** | 21.04 |  | Эстафеты на лыжах | **1** |
| **96** | 24.04 |  | Эстафеты на лыжах | **1** |
| **97** | 26.04 |  | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | **1** |
| **98** | 28.04 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | **1** |
| **99** | 03.05 |  | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км. | **1** |
| **100** | 05.05 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | **1** |
| **101** | 08.09 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | **1** |
| **102** | 10.05 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | **1** |
| **103** | 12.05 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | **1** |
| **104** | 15.05 |  | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | **1** |
| **105** | 17.05 |  | Итоговый контроль. | **1** |
| **106** | 19.05 |  | Итоговый контроль. | **1** |
| **107** | 22.05 |  | Итоговый контроль. | **1** |
| **108** | 24.05 |  | Участие в Летнем фестивале ГТО. | **1** |