

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Самарской области**  
**Администрация городского округа Самара**  
**МБОУ Школа № 39 г.о. Самара**

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
гуманитарного цикла  
Бартенева Л.П. \_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «27» 08 2024 г.

ПРОВЕРЕНО  
Заместителем директора  
по УВР  
Мусатова А.А. \_\_\_\_  
«28» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Школа № 39  
г.о. Самара  
Маслянкин Н.А. \_\_\_\_  
Приказ № 141-о  
от «28» 08 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Подготовка к сдаче норм ГТО»**

для обучающихся 5-9 классов

(основное общее образование)  
(направление: спортивно-оздоровительное)  
срок реализации рабочей программы – 5 лет

Самара, 2024

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности « ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ

«Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, 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).

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА**

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социальнобытовые неудобства. «Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

**Цель** курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление *оздоровительного эффекта*, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно плану внеурочной деятельности МБОУ Школа № 39 г.о. Самара на 2024/2025 учебный год на курс внеурочной деятельности «ГТО» отводится 102 часа для обучающихся 5–9 классов. Обучающиеся могут быть разделены на группы: 1 гр. 5-6 классы; 2 гр. 7-8 классы; 3 группа – 9 классы., каждая группа занимается 1 раз в неделю, для каждой группы занятия – 34 часа.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ГТО» для 5 – 9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, рабочими программами:

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО - М.: Просвещение, 2016
- Погодаев Г.И Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие – М.: Дрофа, 2016

## ЛИЧНОСТНЫЕ И МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

### *Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

### *Познавательные УУД:*

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

### *Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

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

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **5 класс**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### **Бег .Содержание деятельности:**

1. Бег в медленном темпе 6—8 мин.

2. Специальные беговые упражнения.

*а) бег высоко поднимая бедро. б) семенящий бег.*

*Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).*

3. Совершенствуя техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».

*Повторить выполнение низкого старта*

4. Бег в медленном темпе 7—8 минут.

5. Общеразвивающие упражнения.

6. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, прыжкообразный бег, семенящий бег.

7. Бег в медленном темпе 8—10 минут.

8. Специальные беговые упражнения.

*(бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3—4 раза на отрезке до 30 м.*

9. Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.

10. Бег в медленном темпе 10—12 минут.

11. Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м.

12. Повторные пробежки, дистанции 60—100 м на результат (3—4 р.).

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### **Прыжки в длину.Содержание деятельности:**

1. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия.

*Отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25—30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5—7—9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).*

2. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
3. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.
6. Прыжки из приседа - *Для равновесия, взять мяч в руки (не обязательно).*

*Сесть. Сидя на носках (пятки подняты), бедра должны быть параллельно полу, а спина перпендикулярно полу.*

*Подпрыгнуть на 10-15 см. Соблюдая параллельность пола и бедер. После приземления оттолкнутся опять. На последний раз (пример: пятнадцатое из 15 прыжков) выпрыгнуть как можно выше (из положения сидя вверх).*

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Метание мяча. Содержание деятельности:**

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.  
*Ударяя на расстоянии 1 м перед собой.*
2. Бросок («хлест» - *всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска).*
3. Метание через вертикальные препятствия.  
*Метание в цель на высоте 2—2,5 м от пола.*
4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.  
*Обращать внимание на ритм последних шагов.*
5. Метание в коридор 2—3 м.  
*С выполнением разбега по прямой линии.*
6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.

7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; рабоспортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Беговые упражнения. Содержание деятельности:**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Бег в умеренном темпе 7—8 минут.
3. Бег с ускорением.  
*Выполняется индивидуально, группой: 4—6 раз на дистанции 30—40 м (следить за техникой бега)*
4. Бег в медленном темпе 5—6 минут.
5. Общеразвивающие упражнения.
6. Пробежки с низкого старта  
*4—6 раз по 20—30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.*
7. Бег на результат.  
*Дистанция 30—60 м.*

8. Общеразвивающие упражнения.
9. Бег с высокого старта.
- Групповые старты на поляне, в лесу.*
10. Общеразвивающие упражнения.
11. Пробегание отрезков 150—200—300 м.
- Используя спуски и подъемы.*
12. Игра «Вызов номеров»

#### **6 класс**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### **Развитие двигательных качеств. Содержание деятельности:**

1. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей.
2. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Развитие координационных способностей.
3. Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловишки».
4. ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.
5. ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».
6. ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом.
7. ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки.
8. ОРУ в движении Эстафеты с предметами.
9. Игры с предметами. Развитие координации.
10. ОРУ. Игры с мячом.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### **Развитие скоростно-силовых способностей . Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча.
2. Бросок набивного мяча. Развитие скоростно -силовых способностей.
3. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку.
4. ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.
5. ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.
6. ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места.
7. ОРУ. Полоса препятствий. Вращение обруча.
8. Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением 2-3 препятствий.
9. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

#### **Развитие силовых способностей. Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Отжимание.

2. Лазание по гимнастической стенке и канату.  
3. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.

4. ОРУ в движении. Перелазание через коня.  
5. ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.  
6. Ходьба на носках по гимнастической скамейке.  
7. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.  
8. Эстафеты с предметами. Подвижные игры.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

**Развитие координационных способностей. Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.
2. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелазания, переползания.
3. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
4. Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей.
5. ОРУ с предметами. Игры и эстафеты.
6. Челночный бег.
7. Круговая тренировка на развитие координации.
8. Бег с преодолением препятствий.
9. Игры и эстафеты на развитие координации.

## **7 класс**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

**Лёгкая атлетика . Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
2. Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.
7. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. Бег по дистанции, финиширование.
10. **Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.



**Развитие силовых способностей. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусьях.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

**Лыжная подготовка . Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. Изучение техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «елочкой».
3. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Коньковый ход, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

**Гимнастика. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** Упражнения на гимнастической стенке.
2. Элементы акробатики. Упражнения на гибкость,
3. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».
4. упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами
5. Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря
6. **Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке**
7. Круговая тренировка на развитие гибкости
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Тест на гибкость

**8 класс**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

### **Развитие прыгучести. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. **Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.
10. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

### **Гимнастика . Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** ОРУ. Лазание по канату.
2. Акробатические упражнения, упр. на бревне
3. Лазание по канату без помощи ног
4. ОРУ. Прыжки через скакалку.
5. **Упражнения на брусках, на перекладине.**
6. ОРУ. Прыжки через скакалку.
7. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки.
8. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
9. Лазание по канату без помощи ног.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

### **Лыжная подготовка. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

### **Развитие силовых способностей. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
3. Лазание по канату.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на брусьях.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Круговая тренировка на развитие силы.

## **9 класс**

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

### **Легкая атлетика . Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** Бег 1000 метров, челночный бег 3\*10 метров.
2. Прыжок в длину с места, бег 60 метров.
3. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты.
4. Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости.
5. Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции.
6. Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.
7. **Техника бега на короткие дистанции (100, 200, 400 м)** старт и стартовый разгон.
8. Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.
9. **Техника бег на средние дистанции (800, 1000, 1500, 2000 м).**
10. Бег по дистанции, финиширование.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

### **Развитие силовых способностей. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.
2. Упражнения на брусьях.
3. Круговая тренировка на развитие силы.
4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.
5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.
7. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.
8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.
9. Лазание по канату.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с

выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

**Лыжная подготовка . Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Прохождение дистанции 2 км.

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; проект; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; круговая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

**Развитие прыгучести. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. **Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.

**Тематики краткосрочных бесед и/или выступлений обучающихся в ходе проведения занятий с 5 по 9 классы** (с подготовкой докладов, мультимедийных презентаций) в рамках организации проблемно-ценностного общения:

***Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.***

Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.

Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

***Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».***

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

***Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».***

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.

***Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.***

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

***Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.***

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырляшики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» др. по выбору.

***Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2 км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности».***

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот», «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

***Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».***

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

***Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».***

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

***Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».***

Объяснение правил участия и техники исполнения игр - «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

***Социально-ориентирующие игры:*** сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

***Спортивная культура и спортивное воспитание.***

Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей).

## Тематическое планирование

### 5 класс

№ п/п	Название раздела (перечень тем)	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых учебно-методических материалах
-------	---------------------------------	--------------	---

1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM">https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM</a>
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
8.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
12.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ">https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ</a>
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Не предусмотрено

15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2	Не предусмотрено
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Не предусмотрено
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Не предусмотрено
21.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	3	Не предусмотрено
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
<b>Итого</b>		34	

**6 класс**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название раздела (перечень тем)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах</b>
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM">https://www.youtube.com/watch?v=RF4ZAh-1aPM</a>
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
8.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
13.	Первая помощь при травмах во	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v">https://www.youtube.com/watch?v</a>



	время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		=2ptYd5xncZQ
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Не предусмотрено
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2	Не предусмотрено
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568">https://www.gto.ru/recomendations/56eacc36b5cf1c58018b4568</a>
21.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	Не предусмотрено
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
<b>Итого</b>		34	

**7 класс**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название раздела (перечень тем)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах</b>
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
8.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>

	гибкости.		
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ">https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ</a>
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2	Не предусмотрено
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	2	Не предусмотрено
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>
21.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
24.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	Не предусмотрено
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

**8 класс**

<b>№ п/ п</b>	<b>Название раздела (перечень тем)</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах</b>
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для	1	Не предусмотрено

	развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ">https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ</a>
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Не предусмотрено
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	Не предусмотрено
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	2	Не предусмотрено
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cflc51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cflc51018b456a</a>
21.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
24.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	Не предусмотрено
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
<b>Итого</b>		34	

## 9 класс

№ п/ п	Название раздела (перечень тем)	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег	1	Не предусмотрено

	в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ">https://www.youtube.com/watch?v=2ptYd5xncZQ</a>
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Не предусмотрено
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	Не предусмотрено
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	2	Не предусмотрено
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминут, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>
21.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
24.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	Не предусмотрено
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
<b>Итого</b>		<b>34</b>	