

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №12
города Ишимбая муниципального района Ишимбайский район
Республики Башкортостан.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Игровое ГТО»

Срок реализации программы: 5-9 классы

Направление: спортивно-оздоровительное

1. Пояснительная записка

Цель курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей 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:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане:

В соответствии с учебным планом МБОУ лицей №12 рабочая программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год в 5 - 8 классах, 33 часа в 9 классах).

2. Планируемые 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 программы «Игровое 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 схемы для решения поставленных задач;

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;

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО ;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км,
- выполнить технику лыжных ходов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч;

– выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

– максимальный результат при сдаче норм ГТО.

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).

Ожидаемые результаты

Ожидаемые результаты освоения 1 года реализации программы:

№ п/ п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		подготовительный	базовый	повышенный	высокий	подготовительный	базовый	повышенный	высокий
1	Бег на 30м (с)	5,8 и более	5,7	5,5	5,1	6,1 и более	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	11,0 и более	10,9	10,4	9,5	11,4 и более	11,3	10,9	10,1
2	Бег на 1500 м (мин, с)	Более 8,20	8,20	8,05	6,50	Более 13,00	13,00	12,10	7,14
	или бег на 2000м (мин, с)	Более 11,10	11,10	10,20	9,20	Более 13,00	13,00	12,10	10,40
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2 и менее	3	4	7	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10 и менее	11	15	23	8 и менее	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	9 и менее	10	13	22	4 и менее	5	7	13
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	+2 и менее	+3	+5	+89	+3 и менее	+4	+6	+13

(от уровня скамьи - см)									
-------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Ожидаемые результаты освоения 2 года реализации программы:

№ п/ п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й	базовый	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й	базовый	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
1	Бег на 30м (с)	5,4 и более	5,3	5,1	4,7	5,7 и более	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,7 и более	9,6	9,2	8,2	10,7 и более	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	Более 10,0	10,0	9,40	8,10	Более 12,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м (мин, с)	Более 15,20	15,20	14,50	13,0	Более 13,00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5 и менее	6	8	12	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12 и менее	13	17	24	9 и менее	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	менее 20	20	24	36	менее 8	8	10	15
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3 и менее	+4	+6	+11	+4 и менее	+5	+8	+15

Ожидаемые результаты освоения 3 года реализации программы:

№ п/ п	Испытания (тесты)	Уровень	
		Мальчики	Девочки

II		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й	БАЗОВЫЙ	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й	БАЗОВЫЙ	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
1	Бег на 30м (с)	5,4 и более	5,3	5,1	4,7	5,7 и более	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,7 и более	9,6	9,2	8,2	10,7 и более	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	Более 10,0	10,0	9,40	8,10	Более 12,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м (мин, с)	Более 15,20	15,20	14,50	13,0	Более 13,00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5 и менее	6	8	12	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12 и менее	13	17	24	9 и менее	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	менее 20	20	24	36	менее 8	8	10	15
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3 и менее	+4	+6	+11	+4 и менее	+5	+8	+15

Ожидаемые результаты освоения 4 года реализации программы:

№ п/ п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й	БАЗОВЫЙ	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫ Й	БАЗОВЫЙ	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
1	Бег на 30м (с)	5,4 и более	5,3	5,1	4,7	5,7 и более	5,6	5,4	5,0

	или бег на 60 м (с)	9,7 и более	9,6	9,2	8,2	10,7 и более	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	Более 10,0	10,0	9,40	8,10	Более 12,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м (мин, с)	Более 15,20	15,20	14,50	13,0	Более 13,00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5 и менее	6	8	12	-	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12 и менее	13	17	24	9 и менее	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	менее 20	20	24	36	менее 8	8	10	15
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3 и менее	+4	+6	+11	+4 и менее	+5	+8	+15

Ожидаемые результаты освоения 5 года реализации программы:

№ п/п	Испытания (тесты)	Уровень							
		Мальчики				Девочки			
		ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	базовый	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ	ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ	базовый	ПОВЫШЕННЫЙ	ВЫСОКИЙ
1	Бег на 30м (с)	5,4 и более	5,3	5,1	4,7	5,7 и более	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,7 и более	9,6	9,2	8,2	10,7 и более	10,6	10,4	9,6
2	Бег на 2000 м (мин, с)	Более 10,0	10,0	9,40	8,10	Более 12,10	12,10	11,40	10,00
	или бег на 3000м (мин, с)	Более 15,20	15,20	14,50	13,0	Более 13,00	-	-	-
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине	5 и менее	6	8	12	-	-	-	-

	(количество раз)								
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12 и менее	13	17	24	9 и менее	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	менее 20	20	24	36	менее 8	8	10	15
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+3 и менее	+4	+6	+11	+4 и менее	+5	+8	+15

Формы организации текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

При проведении занятий курса используются следующие виды контроля: текущий, итоговый. Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий, испытаний (тестов). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований. По итогам аттестации оценивание в баллах не производится, отметки не выставляются. Одним из стимулов развития и мотивации, а также в качестве поощрения используется включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников (электронное портфолио), награждение благодарностями, грамотами, дипломами. Достижения заносятся в электронное портфолио. 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).

3. Содержание курса внеурочной деятельности. Формы и методы организации внеурочной деятельности.

5 класс

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Лекция, инструктаж	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением	Демонстрация, показ	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и

Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.		устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	Презентация, показ	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила безопасности. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность.	Презентация, показ	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных 1 упражнений.
Спортивный праздник «Игровое ГТО»	Урок-соревнование	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Урок-игра	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.
Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Урок-игра	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости.
Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед	Презентация, показ	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных
Гимнастика (акробатические	Презентация,	

упражнения). Кувырок вперед в стойку на лопатках.	показ	упражнений.
Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки назад в группировке.	Презентация, показ	
Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	Презентация, показ	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Презентация, показ	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений.
Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		
Беседа «Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта Олимпийских игр.	Лекция	Раскрывают развитие комплекса ГТО. Характеризуют зимние виды спорта Олимпийских игр как явление культуры ,раскрывают содержание и правила соревнований. Знать виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.
Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	Игра, практическое занятие	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».		
Попеременный двухшажный ход.		
Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».		
Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».		
Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.		
Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения	Практическое занятие, турнир	Используют данные упражнения для развития силы.

упражнения.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время).		
Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	Практическое занятие, турнир	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.		
Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.		
Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.		
Прыжки в длину с места.		
Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.		
Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		
«Путешествие по стране ГТО»	Соревнование	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно - оздоровительной деятельности.

6 класс

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Лекция, инструктаж	Раскрывать историю комплекса ГТО, его смысл в современном обществе. Ступени современного ГТО Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно

		оздоровительной деятельности.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	Показ, презентация	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Челночный бег 4x10м.		
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Смешанное передвижение на 1 км.		
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность.	Показ, презентация	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.		
Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Соревнование	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Соревнование	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости
Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	Игра	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и гибкости
Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед	Показ, презентация	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед в стойку на лопатках		
Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед и назад		
Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через	Показ, презентация,	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей

скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	практическое занятие	
Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Практическое занятие, презентация	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений
Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.		
«Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта с применением лыж».	Беседа	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	Практическое занятие презентация	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях ГТО и следовать им. Соблюдать правила ТБ.
Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».	Практическое занятие	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций. Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
Попеременный двухшажный ход.		
Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».		
Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».		
Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.		
Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения		
Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Показ, практическое занятие	Применяют разученные упражнения для развития силы
Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
Поднимание туловища из положения лежа на 1 спине (на время).		
Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места	Показ, презентация, практическое занятие	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в		

обозначенную зону.		Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности
Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.		
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Показ, презентация, практическое занятие	Применяют разученные упражнения для развития силы
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.		
Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	Соревнование	Применяют разученные упражнения для развития быстроты, ловкости и прыгучести.
Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		
«Путешествие по стране ГТО»	Соревнование	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.

7 класс

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	Лекция, инструктаж	Рассказывать о прошлом, настоящем и будущем комплекса ГТО. Называть виды спорта, входящих в комплекс.
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Низкий старт.	Показ, презентация, практическое занятие	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения
Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), челночный бег 3x10 метров.		

<p>Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.</p>		<p>для развития соответствующих физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>
<p>Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание малого мяча 150гр. в цель.</p>	<p>Показ, презентация, практическое занятие</p>	<p>Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений.</p>
<p>Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность.</p>		
<p>Спортивный праздник «Мой друг ГТО»</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Социальная адаптация учащихся расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях.</p>
<p>Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.</p>
<p>Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Характеризовать термин быстроты и гибкость. Знать тесты, проверяющие эти физические качества.</p>
<p>Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.</p>	<p>Показ, презентация, практическое занятие</p>	<p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в</p>
<p>Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.</p>		

Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».		выполнение акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.
Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.		
Гимнастика (развитие силовых способностей).	Показ, презентация	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости.
Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	Показ, презентация практическое занятие	Укреплять мышцы спины и плечевой пояс с помощью специальных упражнений. Преодолевать трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении прикладных упражнений.
«Путь к здоровью через нормы ГТО».	Беседа	Демонстрировать знания о этапах развития комплекса ГТО. (зимние виды спорта)
Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	Показ, презентация практическое занятие	Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом во время прохождения учебной дистанции. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.
Попеременный двухшажный ход.		
Попеременный двухшажный ход.		
Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».		
Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета».		
Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».		
Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	Показ, презентация практическое занятие	Описывать технику торможения «плугом» «Упором». Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций
Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	Показ, презентация	Применяют разученные упражнения для развития силы.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.		
Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).		
Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	Показ, презентация практическое занятие	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		
Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.		
Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		
Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.		
Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	Соревнование	Применяют разученные упражнения для развития быстроты и ловкости.
Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.		
Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	Соревнование	Проявлять интерес к разработке сценария спортивного праздника. Воспитывать волю, решительность, активность и инициативность. Активно участвовать в общешкольном празднике. Демонстрировать физическое качество гибкость, быстроту, силу.

8 класс

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	Лекция, инструктаж	Раскрывать историю комплекса ГТО. Ступени современного ГТО. Создавать положительное отношение школьников к

Выбор испытаний. Оформление документов. Техника спринтерского бега.	Демонстрация, показ	комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.
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.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС
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.		
Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	Презентация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.
Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.		
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.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей,

		выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей
Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения для развития гибкости.		
Акробатические упражнения для развития гибкости		
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.		
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	Демонстрация, показ практическое занятие	Выполнять упражнения на растяжку с целью развития гибкости. Проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений
Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы.		
Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	Демонстрация, показ, соревнования	Раскрывают правила оказания первой помощи при травмах. Раскрывают какие имеются виды травм.
Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения
Техника выполнения лыжных		

ходов, спусков, торможений и подъёмов.		техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Бег на лыжах от 3 до 8 км. Промежуточный контроль.		
Эстафеты на лыжах.	Игра практическое занятие	Развитие скоростно–силовых способностей. Применяют разученные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
Участие в Зимнем фестивале ГТО.	Практическое занятие, игра	Описывают технику изучаемых лыжных ходов , осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км	Демонстрация, показ	
Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км	практическое занятие	
Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км		
Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	Демонстрация, показ практическое занятие	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку ,наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	Демонстрация, показ практическое занятие	Применяют разученные упражнения для развития выносливости.
Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут.	Демонстрация, показ практическое занятие	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки,

		контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.		
Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.
Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют упражнения для развития гибкости.
Итоговый контроль	Тестирование, соревнования	Выполнять отдельные упражнения комплекса ГТО в игровой форме. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности
Участие в Летнем фестивале ГТО		

9 класс

Содержание курса	Формы организации	Виды деятельности
Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	Инструктаж, демонстрация, показ	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

ГТО и его нормативы.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС.
Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м..		
Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.		
Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега.	Демонстрация, показ практическое занятие	Применяют разученные упражнения для развития скоростных способностей.
Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдают технику безопасности.
Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.		
Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	Турнир	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
Техника безопасности по	Демонстрация,	Описывают технику

гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	показ практическое занятие	акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывают технику акробатических упражнений. Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений
Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.		
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития гибкости.
Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития гибкости
Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития физических качеств.
Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития физических качеств.
Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития физических качеств.
Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя Типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности.
Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км		
Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км		
Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	Демонстрация, показ практическое	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и

Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	занятие	условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
Участие в Зимнем фестивале ГТО.	Соревнования	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники лыжных ходов, соблюдают технику безопасности.
Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	Демонстрация, показ практическое занятие	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.
Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют ее по ЧСС
Техника безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	Демонстрация, показ практическое занятие	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 безопасности.		Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют метательные упражнения для развития соответствующих физических способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений ,соблюдают технику
Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития выносливости.

Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	Демонстрация, показ	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
«Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	Беседа, игра	
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	Демонстрация, показ практическое занятие	Используют данные упражнения для развития силы.
Итоговый контроль. Участие в Летнем фестивале ГТО.	Тестирование, соревнования	Выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО в Соревновательных условиях. Создавать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности

4. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением	1
3.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт. 5-10м.	1
4.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1
5.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1
6.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1
7.	Спортивный праздник «Игровое ГТО»	1
8.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
9.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10.	Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед	1

11.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
12.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки назад в группировке.	1
13.	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1
14.	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
15.	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
16.	Беседа «Этапы развития комплекса ГТО ,зимние виды спорта Олимпийских игр.	1
17.	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1
18.	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра «Аист».	1
19.	Попеременный двухшажный ход.	1
20.	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	1
21.	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	1
22.	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1
23.	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1
24.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1
25.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
26.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (на время).	1
27.	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	1
28.	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1
29.	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1
30.	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	1
31.	Прыжки в длину с места.	1
32.	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
34.	«Путешествие по стране ГТО»	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 30 метров. Низкий старт от 5-10м.	1
3.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание).	1

	Челночный бег 4x10м.	
4.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Смешанное передвижение на 1 км.	1
5.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр. на дальность.	1
6.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.	1
7.	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1
8.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
9.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10.	Гимнастика (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед	1
11.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед в стойку на лопатках	1
12.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед и назад	1
13.	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1
14.	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
15.	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
16.	«Этапы развития комплекса ГТО, зимние виды спорта с применением лыж».	1
17.	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1
18.	Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».	1
19.	Попеременный двухшажный ход.	1
20.	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	1
21.	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 3 км. Игра «Самокат».	1
22.	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 3 км.	1
23.	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения	1
24.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1
25.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
26.	Поднимание туловища из положения лежа на 1 спине (на время).	1
27.	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места	1
28.	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1
29.	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	1
31.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. На результат.	1

32.	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
34.	«Путешествие по стране ГТО»	1

7класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Беседа «Что такое ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1
2.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Низкий старт.	1
3.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), челночный бег 3х10 метров.	1
4.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.	1
5.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание малого мяча 150гр. в цель.	1
6.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1
7.	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1
8.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
9.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
11.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
12.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1
13.	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1
14.	Гимнастика (развитие силовых способностей).	1
15.	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
16.	«Путь к здоровью через нормы ГТО».	1
17.	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
18.	Попеременный двухшажный ход.	1
19.	Попеременный двухшажный ход.	1
20.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».	1
21.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета.	1
22.	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	1

23.	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	1
24.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1
25.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
26.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	1
27.	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с разбега.	1
28.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
29.	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1
30.	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	1
31.	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	1
32.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
34.	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1

8 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Требования техники безопасности. Этапы развития комплекса ГТО. Регистрация на сайте ГТО.	1
2.	Выбор испытаний. Оформление документов. Техника спринтерского бега.	1
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1
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.	1
5.	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.	1
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	1
8.	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
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	1
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	1
11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.	1
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости	1

13.	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
14.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	1
15.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы.	1
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
17.	Техника безопасности. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1
19.	Бег на лыжах от 3 до 8 км. Промежуточный контроль.	1
20.	Эстафеты на лыжах.	1
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
22.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1
23.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	1
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку ,наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1
27.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут.	1
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут.	1
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	1
31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	1
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	1
33.	Итоговый контроль	1
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО	1

9 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
2.	ГТО и его нормативы.	1
3.	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 300-500м.	1

4.	Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	1
5.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега.	1
6.	Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
7.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1
9.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки через скакалку до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1
10.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1
11.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1
12.	Спортивная подготовка; её цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
13.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	1
14.	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	1
15.	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	1
16.	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	1
17.	Общая физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	1
18.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1
20.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1
22.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1
23.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1
24.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
25.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1
26.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	1
27.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	1
28.	Техника безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1

29.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
30.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	1
31.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	1
32.	«Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	1
33.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол. Участие в Летнем фестивале ГТО	1