

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

<p>«Рассмотрено» Протокол № 1 заседания методического объединения учителей эстетического цикла МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» от 1 августа 2022 года  / <u>Сергеева А.В.</u> подпись руководителя МО Ф.И.О.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска»  / <u>Шайдуллина Р.Г.</u> подпись Ф.И.О. «3» августа 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказом №115 – ОД от 8.08.2022 г. «Об утверждении основной образовательной программы основного общего образования»</p>
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» для обучающихся 5 - 9 классов

Период освоения рабочей программы: 5 лет;

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю 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, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель курса внеурочной деятельности «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.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса

«ГТО» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит 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, определяющего 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, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Курс «Я выбираю ГТО» изучается в 5-9 классе из расчета 0,5 ч. в неделю, 5кл-17ч, 6кл.-17ч, 7кл- 17ч.8кл-17ч, 9кл-17ч. (всего 85ч).

II. Содержание курса внеурочной деятельности

5 класс

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м),

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. (7ч).Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи (7ч). Передвижение скользящим шагом (без палок).Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход;бег на лыжах на отрезках 300-500мс соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры « Аист»,

«Самокат».

Спортивные игры (3ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях,

кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

бкласс.

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции (1000м-1500 м),

Смешанное передвижение на 1км.(передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. (7ч).Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке.

Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Льжи (7ч)..Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

Спортивные игры (3ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях,

кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

7 класс.

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды

«Марш!». Бег на результат 30м.

Метание. Метание малого мяча 150гр в цель и на дальность.

Прыжки в длину с разбега с разбега ; прыжки 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.

Гимнастика. (7ч).Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках , «мост» из положения лежа. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи (7ч). .Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

Спортивные игры (3ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники (2 ч).

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях,

кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО

8 класс

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 класс

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат, акробатические комбинации.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

III. 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 программы «Мой любимый 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).

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
5 класс.				
1	Беседа «История создания ГТО? Ступени современного ГТО». Инструктаж по технике безопасности.	1	Теоретическое занятие.	https://www.gto.ru/
2	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег	1	Теоретическое занятие.	https://www.gto.ru/
3	60 метров. Бег с ускорением.	1	Теоретическое и практическое занятие.	https://www.gto.ru/
4	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) , Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	1	Теоретическое занятие	https://www.gto.ru/
5	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.).Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).	1	Теоретическое и практическое занятие.	https://www.gto.ru/
6	Работа на тренажерах, с гантелями, с гириями, со штангой/;	1	Теоретическое и практическое занятие.	https://www.gto.ru/
7	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
8	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
9	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
10	Гимнастика (акробатические упражнения) . Перекаты	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
11	и кувырки вперед:	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
12	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
13	вперед в стойку на лопатках.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/

14	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувыр-ки	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
15	назад в группировке.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
16	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
17	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
6 класс				
1	Передвижение скользящим шагом(без палок). Игра«Аист».	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
3	Попеременный двухшажный ход.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
4	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
5	«Самокат».	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
6	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
7	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
8	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
9	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
10	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
11	«Путешествие по стране ГТО»	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
12	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
13	Гимнастика (акробатические упражнения) .	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/

14	Перекуты и кувырки вперед:	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
15	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
16	Гимнастика (акробатические упражнения)	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
17	Кувырок вперед и назад .	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
7 класс				
1	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.	1	Теоретическое занятие.	https://www.gto.ru/
2	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Теоретическое занятие.	https://www.gto.ru/
3	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	1	Теоретическое и практическое занятие.	https://www.gto.ru/
4	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	1	Теоретическое занятие	https://www.gto.ru/
5	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	Теоретическое и практическое занятие.	https://www.gto.ru/
6	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	Теоретическое и практическое занятие.	https://www.gto.ru/
7	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
8	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
9	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание)Метание малого мяча 150гр.в цель.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
10	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
11	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
12	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/

13	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
14	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
15	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
16	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
17	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
8 класс				
1	Гимнастика (развитие силовых способностей)	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
2	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости.) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
3	Беседа «Путь к здоровью через нормы ГТО».	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
4	В стойке броски через плечи (мельница) захватом руки двумя руками. Защита, контрприем перевод рывком захватом плеча и шеи. Удержание на мосту для укрепления мышц шеи	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
5	Гимнастика вольные упражнения	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
6	Различные кувырки, прыжки, подъем разгибом. Упражнения на снарядах перекладина	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
8	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
9	Прыжок в длину с места с разной скоростью	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/

	в замедленном и ускоренном темпе.			
10	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
11	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
12	Акробатические упражнения для развития гибкости.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
13	Акробатические упражнения для развития гибкости	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
14	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	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
16	Итоговый контроль.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
17	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
9 класс				
1	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости) . Прыжки через скакалку.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
2	Упражнения на гимнастической скамейке.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
3	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
4	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки в длину с места.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
5	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
6	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
7	Спортивные	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/

8	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
9	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание)Метание малого мяча 150гр.в цель.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
10	Челночный бег, эстафетный бег, бег с ускорением.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
11	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
12	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
13	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
14	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
15	Гимнастика (акробатические упражнения)	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
16	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/
17	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках,	1	Практическое занятие.	https://www.gto.ru/