Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Моркиногорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании  педагогического совета  Протокол № 1  от «29» августа 2024г. | СОГЛАСОВАНО  на заседании  совета школы  Протокол № 1  от «30» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  директор школы  Трифанова И.Г.  Приказ № 49  от «30» августа 2024г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дополнительного образования «ГТО»

Составитель:

И.В. Смирнов

учитель физической культуры

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «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, Положения о рабочей программе курса дополнительного образования, Положения о Всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

# ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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

Основные *задачи* курса:

* укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма;
* подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
* воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

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

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

# МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно плану, на курс дополнительного образования «ГТО» отводится 170 часов (из расчѐта 1 учебный час в неделю для каждой параллели) для учащихся 5–9 классов. Таким образом, на каждый класс выделяется по 34 часа за учебный год***.***

Рабочая программа по дополнительному образованию «ГТО» для 5 – 9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования.

# 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 « 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**

.

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, 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 еѐ решения;
  + владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений.

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

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

# Содержание курса дополнительного образования

**Содержание программы. 5 класс**

# Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

# Физическое совершенствование.

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

***Упражнения для развития координационных способностей:*** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

# Содержание программы. 6 класс

**Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях. 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 физкультминуток и физкультпауз.

# Физическое совершенствование.

***Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

***Упражнения для развития координационных способностей:*** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

# Содержание программы. 7 класс

**Теория ВФСК «ГТО».**

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и еѐ связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях. 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 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 (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

***Упражнения для развития выносливости:*** бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

***Соревнования:*** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

# Содержание программы. 8 класс

**Теория ВФСК «ГТО».**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях. 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); 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 подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

# Содержание программы. 9 класс

**Теория ВФСК «ГТО».**

Физическая подготовка и еѐ связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования

техники безопасности на занятиях. 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 подъѐмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

***Упражнения для развития силы:*** сгибания и разгибания рук в упоре лѐжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лѐжа 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

# Тематическое планирование 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Название раздела (перечень тем)** | **Кол-во часов** | **Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах** |
| 1. | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением  от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | 1 | https:/[/www.gto.ru/re](http://www.gto.ru/recomendations)c[omendations](http://www.gto.ru/recomendations)  /56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 2. | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового  разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | https:/[/www.gto.ru/re](http://www.gto.ru/recomendations)c[omendations](http://www.gto.ru/recomendations)  /56eacbb1b5cf1c28018b4575 |
| 3. | Стартовый контроль. | 1 | Не предусмотрено |
| 4. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание  малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | 2 | Не предусмотрено |
| 5. | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3\*10 м. Метание  мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | https:/[/www](http://www.youtube.com/watch?v).[youtube.com/watch?v](http://www.youtube.com/watch?v)  =RF4ZAh-1aPM |
| 6. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | Не предусмотрено |
| 7. | Требования техники безопасности  на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | https:/[/www.gto.ru/re](http://www.gto.ru/recomendations)c[omendations](http://www.gto.ru/recomendations)  /56ead45fb5cf1c1f018b4571 |
| 8. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития  силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Не предусмотрено |
| 9. | Бег в равномерном темпе 7 минут.  Челночный бег 3\*10 м. Эстафеты. | 1 | Не предусмотрено |
| 10. | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лѐжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски  набивных мячей 1 кг. | 1 | https:/[/www.g](http://www.gto.ru/recomendations)t[o.ru/recomendations](http://www.gto.ru/recomendations)  /56eacedcb5cf1c1c018b4572 |
| 11. | Требования техники безопасности  на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Не предусмотрено |
| 12. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7  минут. Упражнения для развития | 1 | Не предусмотрено |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | силы. Упражнения для развития  гибкости. |  |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во  время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | https:/[/www](http://www.youtube.com/watch?v).[youtube.com/watch?v](http://www.youtube.com/watch?v)  =2ptYd5xncZQ |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Не предусмотрено |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 5  км | 2 | Не предусмотрено |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | Не предусмотрено |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | Не предусмотрено |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | Не предусмотрено |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 5  км. | 2 | Не предусмотрено |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную  цель с 6-8 м. | 1 | Не предусмотрено |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития  силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | Не предусмотрено |
| 22. | Требования техники безопасности  на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Не предусмотрено |
| 23. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и  вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | Не предусмотрено |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до  40 м. Эстафетный бег. | 3 | Не предусмотрено |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | Не предусмотрено |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | Не предусмотрено |
| **Итого** | | 34 |  |

* + 1. **класс**

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

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

# класс

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

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

* + 1. **класс**

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | развития силы. Упражнения для  развития гибкости. |  |  |
| 13. | Первая помощь при травмах во  время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | https:/[/www](http://www.youtube.com/watch?v).[youtube.com/watch?v](http://www.youtube.com/watch?v)  =2ptYd5xncZQ |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой.  Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Не предусмотрено |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 8  км. | 2 | Не предусмотрено |
| 16. | Промежуточный контроль. | 1 | Не предусмотрено |
| 17. | Эстафеты на лыжах. | 1 | Не предусмотрено |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | Не предусмотрено |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 8  км | 2 | Не предусмотрено |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и  вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | https://[www.gto.ru/recomendations](http://www.gto.ru/recomendations)  /56eacd27b5cf1c51018b456a |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 7 до  10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 2 | Не предусмотрено |
| 22. | Требования техники безопасности  на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | 1 | Не предусмотрено |
| 23. | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и  вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 2 | Не предусмотрено |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в  коридор 5-6 м. | 3 | Не предусмотрено |
| 25. | Итоговый контроль. | 1 | Не предусмотрено |
| 26. | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | Не предусмотрено |
| **Итого** | | 34 |  |

# класс

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

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