

РАССМОТРЕНО  
ШМО учителей  
гуманитарного цикла

---

Капитонова В.Н.  
Протокол №4 от «23» август  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы

---

Федорова Г.А.  
Приказ №112 от «24»  
август 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
на уровень основного общего образования  
«Базовая физическая подготовка»  
(курс 5-9 классы)  
Срок реализации: 5 лет.**

Составитель:  
Пикова Г.А.  
учитель физической культуры.

**Село Юманай, 2023**

## І. Пояснительная записка

Данная рабочая программа «**Базовая физическая подготовка**» физкультурно-спортивного, оздоровительного направления, является модифицированной, разработана на уровень основного общего образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, на основе авторской программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016; рабочих программ «Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я Виленского, В.И. Ляха «5-9 классы»; Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает ориентацию на следующие *цели*:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих *задач*:

- ✓ создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- ✓ развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала

для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Сроки реализации программы.** Программа рассчитана на 170 часов, на 5 лет обучения: 5 классе 34 недели; 6 класс 34 недели; 7 класс 34 недели; 8 класс 34 недели; 9 класс 34 недели (34 часа) в год в 5-9 классах. Возраст обучающихся с 11 до 15 лет. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне»: III ступень - возрастная группа 10-11 лет (5класс); IV ступень – возрастная группа 12-13 лет (6-7 классы); V ступень- возрастная группа 14-15 лет (8-9 классы).

**Формы и режим занятий:** Форма проведения занятий комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

**Место курса.** Преподавание курса «**Базовая физическая подготовка**» рассчитано на учащихся средней школы 5-9 классов, увлекающихся спортом и физической культурой и является частью внеурочной деятельности спортивно-физкультурного направления.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки педиатра, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы и ОВЗ. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности происходит в рамках выбранной школьниками вида деятельности «**Базовая физическая подготовка**», направленной на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

## **I. Содержание программы внеурочной деятельности**

### **III ступень (5класс)**

#### **Основы знаний**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

#### **Двигательные умения и навыки.**

##### **Развитие двигательных способностей**

*Челночный бег 3x10м.* Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

*Бег на 30 м. Бег на 60 м.* Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 1,5 км; 2 км; 3 км.* Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки)* Техника выполнения. Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от

пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега.* Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г на дальность.* Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).* Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

*Плавание.* Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше. Комплексы упражнений «Сухое плавание».

*Бег на лыжах.* Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

### **III ступень (6 класс)**

#### **Основы знаний**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для

формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Двигательные умения и навыки.**

#### **Развитие двигательных способностей**

*Челночный бег 3x10м.* Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

*Бег на 30 м. Бег на 60 м.* Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 1,5 км; 2 км; 3 км.* Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега.* Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г на дальность.* Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).* Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

*Плавание.* Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше. Комплексы упражнений «Сухое плавание».

*Бег на лыжах.* Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

### **III ступень (7 класс)**

#### **Основы знаний.**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требование технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

### **Двигательные умения и навыки.**

#### **Развитие двигательных способностей**

*Челночный бег 3x10м.* Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

*Бег на 30 м. Бег на 60 м.* Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 2 км; 3 км.* Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки)* Техника выполнения. Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега.* Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г на дальность.* Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.



*Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»*

*Плавание. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше. Комплексы упражнений «Сухое плавание».*

*Бег на лыжах. Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.*

*Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.*

#### **IV ступень (8 класс)**

##### **Основы знаний.**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **Двигательные умения и навыки.**

##### **Развитие двигательных способностей**

*Челночный бег 3x10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.*

*Бег на 30 м. Бег на 60 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника*

низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 2 км; 3 км.* Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега.* Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г на дальность.* Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).* Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

*Плавание.* Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше. Комплекс упражнений «Сухое планирование».

*Бег на лыжах.* Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное

прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

#### **IV ступень (9 класс)**

##### **Основы знаний.**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

##### **Двигательные умения и навыки.**

##### **Развитие двигательных способностей**

*Челночный бег 3x10м.* Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

*Бег на 30 м. Бег на 60 м.* Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

*Бег на 2 км; 3 км.* Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

*Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)* Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

*Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

*Прыжок в длину с разбега.* Техника выполнения. Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.

*Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.* Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

*Метание мяча 150 г на дальность.* Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).* Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

*Плавание.* Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше. Комплексы упражнений «Сухое плавание».

*Бег на лыжах.* Техника выполнения. Передвижение скользящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

*Туристский поход с проверкой туристских навыков* Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

## I. Планируемые результаты для реализации программы

### Результаты первого уровня:

- Получение элементарных представлений о требованиях к выполнению норм

- и испытаний Всероссийского комплекса ГТО;
- Приобретение знаний и умений правильного выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

#### **Результаты второго уровня:**

- Формирование навыков выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

#### **Результаты третьего уровня:**

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Участие в спортивных мероприятиях школьного, муниципального, регионального уровня.

### **Универсальные учебные действия**

**Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

#### ***Коммуникативные:***

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

***Регулятивные:***

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

***Познавательные:***

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Формы подведения итогов реализации программы:** *Спортивные мероприятия.* Спортивные мероприятия в форме соревнований внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, товарищеские

встречи проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся. Участие в тестировании норм ГТО.

## II. Тематическое планирование

### Годовой учебно-тематический план III степень

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»
		III степень 5-6 класс (11-12 лет)	
1	<p><b>Основы знаний</b></p> <p>1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) IV степени, нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения.</p> <p>3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.</p> <p>Физические качества, средства и методы их развития.</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p>

2	<p><b>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье».</b>  <b>Развитие двигательных способностей.</b>          Легкая атлетика.          Силовая подготовка.          Лыжная подготовка          Плавание          Стрельба из пневматической винтовки          Кроссовая подготовка          Туристический поход</p>	28	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;          -вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>
3	<p><b>Раздел Спортивные мероприятия</b>          1.Лично–командные соревнования.          2.Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование.          3.Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»          Преодоление полосы препятствий.</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;          -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;          -поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.</p>
	Итого:	34	



**Годовой учебно-тематический план IV и V ступени**

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Модуль воспитательной программы «Курсы внеурочной деятельности и дополнительного образования»
		IV ступень 7-9 класс (13-15 лет)	
1	<p align="center"><b>Основы знаний</b></p> <p>1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) IV ступени, нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. 2. Техника выполнения каждого вида испытаний</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p>

	<p>(возможные ошибки). Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. 3.Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.</p>		
2	<p><b>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье».</b> <b>Развитие двигательных способностей.</b> Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка Плавание Стрельба из пневматической винтовки Кроссовая подготовка Туристический поход</p>	28	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения; -вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>
3	<p><b>Раздел Спортивные мероприятия</b> 1. Лично–командные соревнования. 2. Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. 3. Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; -поощрение педагогами детских</p>

			инициатив и детского самоуправления.
	Итого:	34	

### Тематический план 5 класс (38 часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>I раздел. Основы знаний</b>		
<b>1</b>	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>2</b>	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты .	1
<b>3</b>	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
<b>4</b>	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
<b>5</b>	Физическое качество- скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м. Игры и эстафеты.	1
<b>6</b>	Физическое качество- выносливость. Бег на 1 км. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
<b>7</b>	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Техника выполнения. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>8</b>	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>9</b>	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>10</b>	Лично–командные соревнования. Тестирование Бег на 1,5 км. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1

11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание мяча 150г. на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Тестирование Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Подвижные игры и эстафеты.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видеоправильного выполнения теста (испытания).	1
18	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода( стартовый вариант). Передвижение скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Тестирование. Бег на лыжах на 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
23	Физическое качество (гибкость). Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
24	Тестирование. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Игры и эстафеты.	1
25	Физическое качество (сила). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1

26	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). ). Ознакомление с комплексами упражнений для занятий на суше «Сухое плавание».	1
27	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Ознакомление: плавание, значение закаляющих процедур. Комплексы упражнений «Сухое плавание»	1
28	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Понятие-выносливость. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Физическое качество- скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. Бег на результат 30м. Игры и эстафеты.	1
33	Физическое качество- выносливость. Бег на 1 км. Техника выполнения. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
34	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Техника выполнения. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
35	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Броски набивного мяча 1кг.двумя руками из-за головы: с места, с шага. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
36	Ознакомление: Туристический поход.. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Оработка навыков преодоления препятствий. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
37	Туристический поход.. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Оработка навыков преодоления препятствий. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
38	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

### Тематический план 6 класс (37часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>I раздел. Основы знаний</b>		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты .	1

3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
<b>II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м. Игры и эстафеты.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 1 км. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Техника выполнения. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
10	Лично–командные соревнования. Тестирование Бег на 1,5 км Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание мяча 150г. на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Тестирование Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование.Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Подвижные игры и эстафеты.	1

16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видеоправильного выполнения теста (испытания).	1
18	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода( стартовый вариант). Передвижение скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Тестирование. Бег на лыжах на 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
23	Физическое качество (гибкость). Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
24	Тестирование. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Игры и эстафеты.	1
25	Физическое качество (сила). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
26	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Ознакомление с комплексами упражнений для занятий на суше «Сухое плавание».	1
27	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Комплексы упражнений «Сухое плавание»	1
28	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Понятие-выносливость. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Физическое качество- скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. Бег на результат 30м. Игры и эстафеты.	1
33	Физическое качество- выносливость. Бег на 1 км. Техника выполнения. Бег в	1

	среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.1	
34	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Техника выполнения. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Подвижные игры и эстафеты.	1
35	Ознакомление: Туристический поход.. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
36	Туристический поход.. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
37	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

### Тематический план 7 класс (37 часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>I раздел. Основы знаний</b>		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе. Виды испытаний(тестов) IV ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры.	1
<b>II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 60м. Игры.	1



6	Физическое качество- выносливость. Бег на 1,5-2 км. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг.двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
10	Лично–командные соревнования: Тестирование: Бег на 2 км.,3 км. Броски набивного мяча 1кг.двумя руками из-за головы.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание мяча 150г. на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Тестирование: Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
17	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
18	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода( стартовый вариант). Передвижение на лыжах 2-3 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода( стартовый вариант). Передвижение на лыжах 2-3 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты	1

20	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Спортивное мероприятие. Тестирование: Бег на лыжах на 3км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. ). Ознакомление с комплексами упражнений для занятий на суше «Сухое плавание».	1
23	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Комплексы упражнений «Сухое плавание»	1
24	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
25	Тестирование. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
26	Физическое качество (сила). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Понятие-выносливость. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Физическое качество- выносливость. Бег на 1,5-2 км. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя бокомк направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг.двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
34	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака.	1
35	Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий.	1
36	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО» Преодоление полосы препятствий.	1
37	Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	

## Тематический план 8 класс (37 часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>I раздел. Основы знаний</b>		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) IV ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры.	1
<b>II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3х10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 60м. Игры.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 1,5-2 км. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
10	Лично–командные соревнования: Тестирование: Бег на 2 км., 3 км. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание мяча 150г. на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1

13	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Тестирование: Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
17	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
18	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода( стартовый вариант). Передвижение на лыжах 2-3 км. Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Совершенствование одновременного одношажного хода( стартовый вариант). Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Спортивное мероприятие. Тестирование: Бег на лыжах на 3км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Ознакомление с комплексами упражнений для занятий на суше «Сухое плавание».	1
23	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Комплексы упражнений «Сухое плавание»	1
24	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
25	Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
26	Тестирование. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Физическое качество (сила). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1

29	Понятие-выносливость. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег 3x10м. нарезультат. Эстафета «Вызов номеров»	1
33	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Бег на результат 60м. Игры.	1
34	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя бокомк направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
35	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий	1
36	Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1
37	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО».	1

## Тематический план 9 класс (38 часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>I раздел. Основы знаний</b>		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) IV ступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры.	1
<b>II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3х10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 60м. Игры.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 1,5-2 км. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а) с места; б) с одного; двух; трёх шагов. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
10	Лично–командные соревнования: Тестирование: Бег на 2 км., 3 км. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы.	1
11	Первая помощь при травмах. Тестирование метание мяча 150г. на дальность. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1

13	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Тестирование: Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний): Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
17	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода( стартовый вариант). Передвижение на лыжах 2-3 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Совершенствование одновременного одношажногохода( стартовый вариант). Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Спортивное мероприятие. Тестирование: Бег на лыжах на 3км, 5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Ознакомление с комплексами упражнений для занятий на суше «Сухое плавание».	1
23	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> . Комплексы упражнений «Сухое плавание»	1
24	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
25	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
26	Тестирование. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Физическое качество (сила). <a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a> Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1

28	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Понятие-выносливость. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты	1
30	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. Челночный бег 3x10м. нарезультат. Эстафета «Вызов номеров»	1
33	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. Бег на результат 60м. Игры.	1
34	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Игры и эстафеты.	1
35	Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя бокомк направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км.	1
36	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
37	Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий	1
38	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО».	1

## Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

## Технологии

Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития



исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

### **Список использованной литературы**

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 22 декабря 2009 года.
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. Федеральный Государственный Общеобразовательный Стандарт начального общего образования.
4. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.