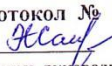


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Саратовской области
Управление образования администрации Озинского муниципального района
Саратовской области
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа р.п. Озинки»

ул.8-ое Марта, д.9, р.п. Озинки, Саратовская область,413620
Тел.: (884576) 4-15-78, e-mail:ozin-oosh@yandex.ru

РАССМОТРЕНО
Протокол заседания ШМО по АООП ООО
МОУ «ООШ р. п. Озинки»
протокол № 1 от 28.08.2024 г.
 Э.А.Жаксаликова
подпись руководителя МО Ф.И.О.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «ООШ р. п. Озинки»

С.Ю. Максакова.
Приказ № 180-од от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
 О.В. Погодаева
подпись Ф.И.О.

ПРИНЯТО
решением педагогического совета
МОУ «ООШ р. п. Озинки»
Протокол №1 от 29.08.2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«ГТО»

Уровень образования (класс) основное общее - 5-9 класс

Озинки 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 5-9 классов.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Цель программы:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 5-9 классов.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

5-6 класс (3 ступень)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей (25ч)

Бег на 30 м и 1000 м (4ч)

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. *Бег на 1000 м*

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Кросс на 2 км (2 ч).

Специальные беговые упражнения: Бег подскоками, семенящий бег, бег скрестными шагами, бег высоко поднимая колени, бег захлестом голени, бег на прямых ногах, семенящий бег с высоким подниманием бедра через 3 шага, ходьба с широким выпадам- проталкиваясь вперед, подскоки с выпрыгиванием, подскоки с махом ногой, скачки на одной ноге- на носках с подтягиванием колена, подскоки с захватом ногой под себя, прыжки с ноги на ногу, проталкиваться стопой вперед, выпрыгивание с подскоком, бег спиной вперед- высоко поднимая пятку, бег с поджиманием ноги- часто

Преодоление дистанции кросс 2000м

Бег на лыжах 1 км (2ч).

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см(2ч)

Нужно забраться на платформу рядом с перекладиной, обхватить её ладонями как в обычном подтягивании. Подбородок должен быть выше перекладины. Затем очень медленно, без рывков, опускаться вниз, выпрямляя руки в локтях.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (2 ч).

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (2 ч). Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Челночный бег 3X10 м (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 м.

Плавание 50м(2ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднятие ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Стоя ноги на ширине плеч,

наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница); То же упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка; Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

7 класс (4 ступень)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Бег на 30 м, 60 м (3 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до

25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Бег на 60 м

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1500 м (2 ч).

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег на выносливость 1500 метров

Кросс на 3 км (2 ч).

Специальные беговые упражнения: Бег подскоками, семенящий бег, бег скрестными шагами, бег высоко поднимая колени, бег захлестом голени, бег на прямых ногах, семенящий бег с высоким подниманием бедра через 3 шага, ходьба с широким выпадом- проталкиваясь вперед, подскоки с выпрыгиванием, подскоки с махом ногой, скачки на одной ноге- на носках с подтягиванием колена, подскоки с захватом ногой под себя, прыжки с ноги на ногу, проталкиваться стопой вперед, выпрыгивание с подскоком, бег спиной вперед- высоко поднимая пятку, бег с поджиманием ноги- часто. Преодоление дистанции 3000 м.

Бег на лыжах 2 км (2 ч)

Имитируют отдельные элементы техники, стоя на одной ноге: работу рук, рук и туловища, рук и ног. То же, но с палками в руках.

Упражнения на лыжах. Выполняемые на месте. Учащиеся строятся в одну шеренгу. Учитель показывает упражнения, а школьники их тут же повторяют. 2. Выполняемые в движении (на одной лыже). Все упражнения выполняют на утрамбованной площадке. В случае выполнения их встать следует левой лыжей на правую лыжню (и наоборот), наступая правой ногой на место постановки палок.

Упражнения выполняют на одной лыже, другую надо снять. В и.п. масса тела на левой ноге (она с лыжей), ботинки рядом друг с другом. Выполняя упражнения, надо стараться дольше скользить и реже отталкиваться. Отталкиваться следует разгибающим ногу движением, и от того места, где ставится нога, причем ботинки располагаются рядом друг с другом. Не следует путать данные движения с движениями ногой на самокате, иначе дети будут делать то же и в скользящем шаге.

В случае необходимости можно сначала выполнить имитацию упражнения на месте, а затем выполнять его в движении.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см(1ч)

Нужно забраться на платформу рядом с перекладиной, обхватить её ладонями как в обычном подтягивании. Подбородок должен быть выше перекладины. Затем очень медленно, без рывков, опускаться вниз, выпрямляя руки в локтях.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (2 ч).

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (2 ч). Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Стрельба (пневматика или электронное оружие) (1ч)

Изготовка к стрельбе сидя за столом с опорой локтями о стол. Упражнение рекомендуется как начинающим, так и опытным стрелкам для выработки и поддержания автоматизма и постоянства усилия и мест удержания оружия. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням. Упражнение развивает и закрепляет координацию движений стрелка. Он принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Задание — координация всех подготовительных действий стрелка: удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Дыхание ровное и неглубокое. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полувдохе на 7–10 секунд для выработки полного автоматизма однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок.

Челночный бег 3X10 м (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

Плавание 50м(2ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница); То же упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка; Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

8 класс (4-5 ступень ГТО)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей (25ч)

Бег на 30 м и 60 м (4ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Бег на 60 м

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Бег на 1500 и 2000 м (2ч).

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег на выносливость 1500 метров и 2000 метров.

Кросс на 3 км (2 ч).

Специальные беговые упражнения: Бег подскоками, семенящий бег, бег скрестными шагами, бег высоко поднимая колени, бег захлестом голени, бег на прямых ногах, семенящий бег с высоким подниманием бедра через 3 шага, ходьба с широким выпадом- проталкиваясь вперед, подскоки с выпрыгиванием, подскоки с махом ногой, скачки на одной ноге- на носках с подтягиванием колена, подскоки с захватом ногой под себя, прыжки с ноги на ногу, проталкиваться стопой вперед, выпрыгивание с подскоком, бег спиной вперед- высоко поднимая пятку, бег с поджиманием ноги- часто.

Преодоление дистанции 3000 м.

Бег на лыжах 2 км и 3 км (2ч).

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 3 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (2ч)

Нужно забраться на платформу рядом с перекладиной, обхватить её ладонями как в обычном подтягивании. Подбородок должен быть выше перекладины. Затем очень медленно, без рывков, опускаться вниз, выпрямляя руки в локтях.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (2 ч).

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (2 ч). Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются

мат, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Челночный бег 3X10 м (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

9класс (5-6 ступень ГТО)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей (25ч)

Бег на 30 м и 60 м и 100м (3ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м и 100м

Бег на 2000 и 3000м (2ч)

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег на выносливость 2000метров и 3000 метров.

Кросс на 3 км и 5км (2 ч).

Специальные беговые упражнения: Бег подскоками, семенящий бег, бег скрестными шагами, бег высоко поднимая колени, бег захлестом голени, бег на прямых ногах, семенящий бег с высоким подниманием бедра через 3 шага, ходьба с широким выпадом- проталкиваясь вперед, подскоки с выпрыгиванием, подскоки с махом ногой, скачки на одной ноге- на носках с подтягиванием колена, подскоки с захватом ногой под себя, прыжки с ноги на ногу, проталкиваться стопой вперед, выпрыгивание с подскоком, бег спиной вперед- высоко поднимая пятку, бег с поджиманием ноги- часто.

Бег на лыжах 3 км и 5км (2ч).

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 5 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (2ч)

И.П.: поставить гирю впереди себя в 20 -30 см. Ноги на ширине плеч. Присесть, хватом сверху взяться за ручку гири. Выпрямляя ноги и туловище поднять гирю к плечу. Выжать гирю до полного выпрямления руки над головой. Сгибая руку, плавно опустить гирю к плечу и снова выжать гирю и т.д. При поднимании с пола – короткий вдох, поднимая к плечу – выдох; перед выжиманием – короткий вдох, опуская к плечу – выдох; перед выжиманием – короткий вдох, опуская гирю к плечу – выдох и т.д. Темп медленный и средний. Повторить 3 х (6–8 раз). Левой и правой рукой. Отдых 1-2 мин.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см (1ч)

Нужно забраться на платформу рядом с перекладиной, обхватить её ладонями как в обычном подтягивании. Подбородок должен быть выше перекладины. Затем очень медленно, без рывков, опускаться вниз, выпрямляя руки в локтях.

Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (2 ч).

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) (2 ч). Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Стрельба (пневматика или электронное оружие) (1ч)

Изготовка к стрельбе сидя за столом с опорой локтями о стол. Упражнение рекомендуется как начинающим, так и опытным стрелкам для выработки и поддержания автоматизма и постоянства усилия и мест удержания оружия. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням М.А. Иткиса. Упражнение развивает и закрепляет координацию движений стрелка. Он принимает заданную изготовку к стрельбе, прицеливается в прямую крестообразную мишень. Задание — координация всех подготовительных действий стрелка: удержание винтовки, прицеливание, нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Дыхание ровное и неглубокое. Через равные промежутки времени дыхание надо задерживать на полувдохе на 7–10 секунд для выработки полного автоматизма однообразного и плавного нажатия на спусковой крючок.

Челночный бег 3X10 м (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

Плавание 50м(2ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Лёжа на животе, руки под подбородком, носки ног оттянуты. Выполнять движения ногами кролем: попеременное поднимание ног вверх, вниз, (движения выполнять в частом темпе и от бедра); Стоя ноги на ширине плеч, наклонившись вперед, смотреть прямо перед собой, одна рука впереди, другая сзади у бедра. Выполнять круговые движения руками вперед (мельница); То же упражнение, но с остановкой в начале, середине и конце гребка; Стоя ноги на ширине плеч, наклон корпуса вперед, опереться одной рукой в колено, другая у бедра (конец гребка), поворот головы в сторону руки вытянутой назад у бедра и посмотреть на нее. В этом положении сделать вдох и начать движение рукой с одновременным выдохом. Следующий вдох выполняется тогда, когда рука заканчивает гребок в положении у бедра.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Знаниевый, мотивационный и деятельностный компоненты личностных результатов обучающихся с 5(20) по 9 (й) классы.

Самоопределение (личностное, профессиональное, жизненное):

1.1. Фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

Мотивационный компонент:

- фрагментарно проявляющаяся потребность давать обоснованные оценки прошлому и настоящему Отечества, социальным событиям и процессам (в области спорта);
- фрагментарно проявляющаяся ориентация на проявление уважения к представителям других наций (в области спорта).

Деятельностный компонент:

- фрагментарное применение способностей проявлять гражданскую позицию в ситуациях, связанных с жизнедеятельностью пятиклассника.

1.2. Фрагментарная демонстрация осознанности своей этнической принадлежности, знаний истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества.

Знаниевый компонент:

- фрагментарные знания истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

Мотивационный компонент:

- фрагментарно проявляющаяся потребность изучать историю, язык, культуру своего края, основы культурного наследия народов России и человечества (в области спорта).

1.3. Следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям.

Знаниевый компонент:

- фрагментарные знания о гуманистических, демократических и традиционных ценностях многонационального российского общества.

Мотивационный компонент:

- преобладание внешней мотивации к приобщению к гуманистическим, демократическим и традиционным ценностям многонационального российского общества.

Деятельностный компонент:

- следование ценностным установкам многонационального российского общества, преимущественно по внешним рекомендациям (гражданственность и патриотизм, уважение социального многообразия, мораль, нравственность, гуманизм, добро, долг, совесть, моральная ответственность, право).

1.4. Совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.

Знаниевый компонент:

- элементарные знания об обязанностях гражданина Российской Федерации.

Мотивационный компонент:

- преобладание внешней мотивации на совершение ответственных перед Родиной поступков.

Деятельностный компонент:

- совершение ответственных поступков, преимущественно по внешним рекомендациям.

1.5. Ориентация на расширение знаний о мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом потребностей региона.

Знаниевый компонент:

– знание мира профессий и профессиональных предпочтений (в области спорта).

Деятельностный компонент:

– демонстрация уважительного отношения к труду в процессе лично значимой деятельности (в области спорта).

1.6. Сформированность целостного, социально ориентированного взгляда на мир с учетом многообразия народов, культур и религий.

Знаниевый компонент:

– наличие базовых исторических знаний, а также представлений о закономерностях развития человеческого общества с древности до наших дней (в области спорта).

Мотивационный компонент:

– наличие потребности в приобретении исторических знаний о социальных явлениях ориентация на их практическое применение в ближайшем окружении.

Деятельностный компонент:

– освоение приемов работы с социально значимой информацией, ее осмысление.

Смыслообразование

2.1. Сформированность социальной роли обучающегося основной школы.

Знаниевый компонент:

– понимание общественной значимости процесса обучения.

Мотивационный компонент:

– желание проявить себя в роли школьника, друга.

Деятельностный компонент:

– взаимодействие со сверстниками на уроках, переменах;

– адекватная реакция на оценку учителя.

2.2. Сформированность коммуникативной компетентности с детьми или взрослыми.

Знаниевый компонент:

– знание эффективных правил взаимодействия со взрослыми и сверстниками.

Мотивационный компонент:

– потребность в общении со значимыми для себя людьми.

Деятельностный компонент:

– дружественное в целом общение с одноклассниками, родственниками и учителями.

2.3. Сформированные навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в привычных социальных ситуациях.

Знаниевый компонент:

– знание базовых правил нравственного поведения в мире природы и людей;

– знание эффективных способов взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Мотивационный компонент:

– желание помогать, учитывая собственные возможности.

Деятельностный компонент:

– наличие базовых навыков совместной продуктивной деятельности.

2.4. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Знаниевый компонент:

– знание базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Мотивационный компонент:

– мотивация на сохранение и укрепление здоровья выражена незначительно, значимость здоровья в иерархии ценностей не достигает высокого уровня.

Деятельностный компонент:

– наличие базовых ценностей здорового и безопасного образа жизни.

Нравственно-этическая ориентация

3.1. Воспитание патриотизма, уважения к своему Отечеству и историческому наследию народов России, гордость за героические деяния предков.

Знаниевый компонент:

– знание как аргументировать, формулировать, отстаивать свое мнение, умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей, потребностей в рамках нравственно-этической ориентации (в спортивной деятельности).

Мотивационный компонент:

– сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения поведенческих ситуаций общему способу действия; сформированность социальных мотивов; стремление выполнять социально-значимую и социально-оцениваемую деятельность быть полезным обществу (в спортивной деятельности).

Деятельностный компонент:

– умение учиться и способность к организации своей деятельности (в спортивной деятельности).

3.2. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни класса и школы.

Знаниевый компонент:

– знание правил внутришкольного распорядка, порядка участия в ученическом самоуправлении и (или) общественной жизни школы или класса (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– адаптация к условиям и особенностям организации образовательной деятельности в основной школе (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– добросовестное исполнение поручений родителей, классного руководителя и педагогов, участие в общеклассных и общешкольных мероприятиях (при занятии спортом).

3.3. Сформированность ответственного отношения к учебной деятельности, осознание ответственности за результаты этой деятельности.

Знаниевый компонент:

– знание своих обязанностей относительно учебной деятельности (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– стремление к личностной успешности в учебной деятельности (при занятии спортом).

Деятельностный компонент:

– ответственное отношение к выполнению домашних заданий и работе на учебных занятиях (при занятии спортом).

3.4. Наличие практического опыта исследования природы.

Деятельностный компонент:

– умение проводить с помощью приборов измерения температуры, влажности воздуха, атмосферного давления, силы и направления ветра (при занятиях спортом).

3.5. Сформированность уважительного отношения к семейным традициям.

Знаниевый компонент:

– знание о своем генеалогическом древе, истории возникновения семьи и семейных праздниках и традициях (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– наличие мотивов к взаимодействию с членами семьи (при занятии спортом).

3.6. Сформированность эстетического сознания через освоение творческой деятельности эстетического характера.

Знаниевый компонент:

– понимание значимости личностного развития (при занятии спортом).

Мотивационный компонент:

– устойчивый интерес к творческой спортивной деятельности.

Деятельностный компонент:

– умение выражать свое отношение к спортивной деятельности.

ВНЕУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	Беседа
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом

13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом

28	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом

6 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1	Беседа
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1	Практическое занятие с игровым элементом

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
28	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом

33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом

7 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Беседа
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Практическое занятие с игровым элементом

17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Практическое занятие с игровым элементом
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Практическое занятие с игровым элементом
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м.Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом

8 КЛАСС

Общее количество часов (34 часа, 1 час/нед.)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Беседа
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Практическое занятие с игровым элементом
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом

19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1	Практическое занятие с игровым элементом

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Беседа
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	Практическое занятие с игровым элементом
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	Практическое занятие с игровым элементом
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	Практическое занятие с игровым элементом
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	Практическое занятие с игровым элементом
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	Практическое занятие с игровым элементом
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Практическое занятие с игровым элементом
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическое занятие с игровым элементом
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	Практическое занятие с игровым элементом
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	Практическое занятие с игровым элементом

17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Практическое занятие с игровым элементом
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие с игровым элементом
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	Практическое занятие с игровым элементом
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Практическое занятие с игровым элементом
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	Практическое занятие с игровым элементом
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Практическое занятие с игровым элементом
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Практическое занятие с игровым элементом
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Практическое занятие с игровым элементом
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	Практическое занятие с игровым элементом
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	Практическое занятие с игровым элементом
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие).Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	Практическое занятие с игровым элементом

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
6. <https://gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер
14. Свисток

