

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки
Ханты-Мансийского автономного округа - Югры
Казенное общеобразовательное учреждение
"Кадетская школа-интернат имени Героя Советского Союза
Безноскова Ивана Захаровича"

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
КОУ «Кадетская школа-интернат»
Протокол №1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 10/46-П-193
от «30» августа 2023 г.

Директор КОУ "Кадетская школа-интернат"
_____ Жуков А.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Готовимся к сдаче нормативов ГТО»
для обучающихся 7-9 классов

с.Нялинское 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа на 2023-2025 уч. год составлена в соответствии со следующими общими нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 г. №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (с учетом изменений, внесенных приказом Министерства образования и науки РФ от 28.05.2014 г. №598);
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. №1897 (для V- IX класса) (ФГОС ООО);
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413) с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г.
- обновленный Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденный Приказом Минпросвещения от 12.08.2022 № 732.
- Санитарно-эпидемиологических требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях, утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10);
- Письма Департамента общего образования Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. №03-296 «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы начального общего образования»;
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254";
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 07.11.2018 №189/1513;
- Устав МОУ СОШ №5

Рабочая программа составлена на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016

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.

Актуальность и перспективы программы.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Возрастная группа учащихся.

Возрастная группа учащихся 12-15 лет.

1 год обучения - учащиеся 7 классов (12-13 лет).

2 год обучения - учащиеся 8 классов (13 -14 лет).

3 год обучения - учащиеся 9 классов (14 -15 лет).

Объем часов

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» рассчитана на 3 года и реализуется за 102 часа.

1-3 год обучения - по 34 часа в год.

Формы и методы работы

Форма организации занятий – кружок. Форма занятий работы – групповая, тестирование. Метод работы - словесный, наглядный, метод строго регламентированного упражнения, игровой, соревновательный.

Режим занятий

В 7-9 классах средней школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Данная программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Готовимся к сдаче нормативов 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.

Результативность освоения программы

Результатом освоения программы будет успешное выполнение комплекса ГТО согласно уровням подготовленности обучающихся, участие в летнем и зимнем фестивале ГТО.

Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Распределение часов		
			теория	практика	презентация результатов
1 год обучения					
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	28	-	28	-
3	Спортивные мероприятия	3	-	-	3
4	Соревнования	3	-	-	3
2 год обучения					
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	28	-	28	
3	Спортивные мероприятия	3	-	-	3
4	Соревнования	3	-	-	3
3 год обучения					
1	Основы знаний	В процессе занятий			
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	28	2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	28
3	Спортивные мероприятия	3	3	Спортивные мероприятия	3
4	Соревнования	3	4	Соревнования	3

**программы «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»
1-й год обучения (34 часа)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности	Дата
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	ТБ на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	групповая	беседа тренировочная	
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповая	тренировочная	
3	Соревнования	1	Стартовый контроль	групповая	Тестирование тренировочная	
4	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	
5						
6	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая	беседа тренировочная	
7	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	тренировочная	
8						
9	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная	
10	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
11	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповая	тренировочная	

12	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине.	групповая индивидуальная	беседа тестирование тренировочная	
13	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная	
14	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
15	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповая	беседа игровая тренировочная	
16	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	соревновательная	
17	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
18	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
19	Соревнования	1	Промежуточный контроль	групповая индивидуальная	тестирование тренировочная	
20	Спортивные мероприятия	1	Эстафеты	групповая	игровая тренировочная	
21	Спортивные мероприятия	1	Участие в фестивале ГТО	групповая	игровая тренировочная	
22	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	3	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	групповая	тренировочная	
23						
24						
25	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая индивидуальная	тренировочная	
26	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
27						

28	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	тренировочная	
29	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	соревновательная	
30						
31	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	
32						
33	Соревнования	1	Итоговый контроль	групповая индивидуальная	тестирование	
34	Спортивные мероприятия	1	Участие в фестивале ГТО	групповая	Игровая тренировочная	

**Календарно - тематическое планирование
программы «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»
2-й год обучения (34 часа)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности	Дата
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	ТБ на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	групповая	беседа тренировочная	
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповая	тренировочная	
3	Соревнования	1	Стартовый контроль	групповая	Тестирование тренировочная	
4	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	
5						
6	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая	беседа тренировочная	
7	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	тренировочная	
8						
9	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная	
10	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
11	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповая	тренировочная	

12	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине.	групповая индивидуальная	беседа тестирование тренировочная	
13	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная	
14	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
15	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповая	беседа игровая тренировочная	
16	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	соревновательная	
17	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
18	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
19	Соревнования	1	Промежуточный контроль	групповая индивидуальная	тестирование тренировочная	
20	Спортивные мероприятия	1	Эстафеты	групповая	игровая тренировочная	
21	Спортивные мероприятия	1	Участие в фестивале ГТО	групповая	игровая тренировочная	
22	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	3	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	групповая	тренировочная	
23						
24						
25	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая индивидуальная	тренировочная	
26	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
27						

28	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	тренировочная	
29	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	соревновательная	
30						
31	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	
32						
33	Соревнования	1	Итоговый контроль	групповая индивидуальная	тестирование	
34	Спортивные мероприятия	1	Участие в фестивале ГТО	групповая	Игровая тренировочная	

**Календарно - тематическое планирование
программы «Готовимся к сдаче нормативов ГТО»
3-й год обучения (34 часа)**

№ п/п	Название разделов, тем, модулей	Кол-во часов	Тема занятия	Форма проведения	Виды деятельности	Дата
1	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	ТБ на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	групповая	беседа тренировочная	
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	групповая	тренировочная	
3	Соревнования	1	Стартовый контроль	групповая	Тестирование тренировочная	
4	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	
5						
6	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая	беседа тренировочная	
7	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	тренировочная	
8						
9	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная	
10	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
11	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	групповая	тренировочная	

12	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине.	групповая индивидуальная	беседа тестирование тренировочная	
13	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег 1000 м.	групповая	беседа тренировочная	
14	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
15	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	групповая	беседа игровая тренировочная	
16	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	соревновательная	
17	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
18	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
19	Соревнования	1	Промежуточный контроль	групповая индивидуальная	тестирование тренировочная	
20	Спортивные мероприятия	1	Эстафеты	групповая	игровая тренировочная	
21	Спортивные мероприятия	1	Участие в фестивале ГТО	групповая	игровая тренировочная	
22	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	3	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	групповая	тренировочная	
23						
24						
25	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	групповая индивидуальная	тренировочная	
26	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	групповая	тренировочная	
27						

28	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	1	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, Подтягивания из виса на высокой/низкой перекладине	групповая	тренировочная	
29	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	групповая	соревновательная	
30						
31	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	2	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	групповая	тренировочная	
32						
33	Соревнования	1	Итоговый контроль	групповая индивидуальная	тестирование	
34	Спортивные мероприятия	1	Участие в фестивале ГТО	групповая	Игровая тренировочная	

Методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
5. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
6. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983