

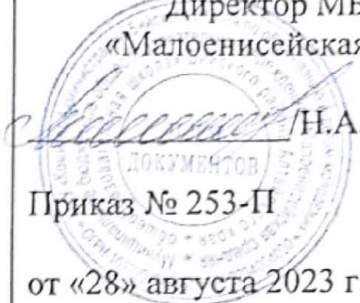


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малоенисейская средняя общеобразовательная школа»
Бийского района Алтайского края

<p>Рассмотрено на заседании МО протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>Согласовано Заместитель директора по ВР МБОУ «Малоенисейская СОШ»  /Прибыткова Ю.С./ «28» августа 2023 г.</p>	<p>Утверждаю Директор МБОУ «Малоенисейская СОШ»  /Н.А. Молчанова/ Приказ № 253-П от «28» августа 2023 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа кружка
«Игровое ГТО»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика предмета «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (ч. 6 ст. 28; ст. 30; п. 5 ч. 3 ст. 47; п. 1 ч. 1 ст. 48);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утв. приказом Министерства образования и науки России от 17.12.2010 № 1897 (п. 18.2.2);
- Федерального базисного учебного плана, утв. приказом Минобрнауки Российской Федерации от 09.03.2004 № 1312 (в редакции приказов Министерства образования и науки РФ от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации (департамент государственной политики в сфере общего образования) от 28 октября 2015 № 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов».
- Учебного плана МБОУ «Малоенейская СОШ» на 2023/2024 учебный год.
- Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Малоенейская СОШ»
- Положения о рабочей программе МБОУ «Малоенейская СОШ»
- «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
- **Актуальность изучения учебного предмета**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительному сохранению собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Цели и задачи изучения учебного предмета

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.

- Общая характеристика учебного предмета

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

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

По окончании изучения курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» должны быть достигнуты определённые результаты.

Формы, способы и средства проверки и оценки результатов обучения

Контроль и оценивание осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Малоенисейская СОШ» и Положением о нормах оценки знаний, умений и навыков обучающихся по учебным предметам в МБОУ «Малоенисейская СОШ».

Формы и методы работы с детьми, испытывающими трудности в обучении:

- разнообразные виды дополнительных тренировочных заданий с целью ликвидации пробелов в знаниях;
- дифференцированное домашнее задание;
- консультационная поддержка и помощь;
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание ситуации успеха.

Количество учебных часов, на реализацию рабочей программы

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (III ступень - возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы), IV ступень – возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)), рассчитана на 5 лет и имеет общий объем 170 часов. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретённые на базе освоения содержания курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ-компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся и творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса «Подготовка к сдаче комплекса ГТО». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга,
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

3 - 4 я ступень

Возрастная группа 11-13 лет (5-7 классы)

№	План	Факт	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Характеристика видов деятельности обучающихся
1			Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	<p>Вводное занятие.</p> <p>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.</p>	<p>Описывать комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.</p>
2			Туризм как средство физического воспитания школьников. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	<p>Занятие образовательно-познавательной направленности.</p> <p>Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в</p>	<p>Описывать влияние занятий туризмом на здоровье человека, значение туризма в формировании жизненно важных умений и навыков, туризм в комплексе. Организация и проведение пеших туристских походов. Выполнять требования техники безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p>Описывать характеристику типовых травм, причины их возникновения, оказывать первую помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в туристском походе.</p>

				<p>комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p>	
--	--	--	--	--	--

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

3		Бег на 60 м	<p>1</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>	<p>Демонстрировать бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд, бег с ускорением 30—40 м, высокий старт 5—10 м, низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!», бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время, бег на результат 60 м.</p> <p>Применять подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>
---	--	-------------	---	--

4			Бег на 1,5 (2) км	1	<p>Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС</p>	<p>Демонстрировать повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — хо, повторный бег с равномерной</p>
					<p>150—160 уд/мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд/мин), бег 1500 м «по раск. специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
5-6			Прыжок в длину с разбега	2	<p>Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания.</p>	<p>Демонстрировать метание мяча с укороченного разбега на технику и на резул.</p>

					<p>Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.</p>	
7-8			<p>Метание мяча 150 г на дальность</p>	2	<p>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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на</p>	<p>Демонстрировать метание мяча с укороченного разбега на технику и на резул</p>

					<p>технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.</p>	
9-10			<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)</p>	2	<p>Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги</p>	<p>Демонстрировать подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать), подтягивание из виса с помощью рук, прыжком вис на согнутых руках на перекладине, подтягивание с прыжка, подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом сверху, лазанье по канату без помощи ног, вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках, подтягивание на низкой перекладине: из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом сверху.</p>

					на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	
11-12			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	Демонстрировать сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.
13-14			Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	Демонстрировать разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола, наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук, наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

15-22	Бег на лыжах	8	<p>Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью.</p>	<p>Демонстрировать передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках, передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках, передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м, передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м.</p> <p>Применять игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Выбыванием».</p>
-------	--------------	---	---	---

					Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».	
23-25			Стрельба из пневматической винтовки	3	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».	Описывать меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения на занятиях, в тире. Выполнять выстрелы по мишени «белый лист».
26-32			Туристский поход с проверкой туристских навыков	7	Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на	Демонстрировать укладку рюкзака, установку палатки, разведение костра, преодоление препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование местности по карте и компасу.

					местности по карте и компасу.	
33			Метание мяча 150 г на дальность	1	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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.	Демонстрировать метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат.
34			Прыжок в длину с разбега	1	Имитация отталкивания через шаг в	Демонстрировать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» в препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

				<p>ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.</p>	<p>расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания, прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики), прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.</p>	
35			Бег на 60 м	1	<p>Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с</p>	<p>Демонстрировать бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд, бег с ускорением 30—40 м, высокий старт 5—10 м, низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с ускорением 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время, бег на результат. Применять подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Бег с номерами», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (дистанция 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).</p>

					<p>низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>	
35			Итого	35		

4 - 5 я ступень

Возрастная группа 14-17 лет (8-11 классы)

№	План	Факт	Тема занятия	Кол-во часов	Содержание занятия	Характеристика видов деятельности обучающихся
1			Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс	Описывать комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста, виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования, анонс будущих

					будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.	форм и направлений тренировочной деятельности во внеурочное время.
2			Туризм как средство физического воспитания школьников. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1	<p>Занятие образовательно-познавательной направленности.</p> <p>Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p>Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.</p>	<p>Описывать влияние туризма на здоровье человека, значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).</p> <p>Описывать характеристику типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.</p>

3			Бег на 60 м	1	<p>Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>	<p>Демонстрировать бег с подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд, бег с ускорением 30—40 м, высокий старт 5—10 м, низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!», бег с низкого старта по сигналу, бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время, бег на результат 60 м.</p> <p>Применять подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>
4			Бег на 1,5 (2) км	1	<p>Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС</p>	<p>Демонстрировать повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с), бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м, повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС</p>

					150—160 уд/мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд/мин), бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.
5-6			Прыжок в длину с разбега	2	Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.	Демонстрировать метание мяча с укороченного разбега на техничный результат.
7-8			Метание мяча 150 г на дальность	2	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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с	Демонстрировать метание мяча с укороченного разбега на техничный результат.

					укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.	
9-10			Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2	Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук. Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	Демонстрировать подтягивание стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать), подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине, подтягивание с прыжка, подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом сверху, лазанье по канату без помощи ног, вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках, подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.
11-12			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке),	Демонстрировать сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа,

					руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.	повышенной опоре (скамейке), полу, сгибание и разгибание рук лёжа с отягощением на плечах, с
13-14			Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	Демонстрировать разгибание упора присев, не отрывая пола, наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук, наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.
15-22			Бег на лыжах	8	Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500—800 м с соревновательной скоростью. Игры на лыжах: «Кто первый»,	Демонстрировать передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках, передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках, передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200—250 м. Применять игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Кто выживает».

					«Гонка по кругу», «Гонки с выбыванием».	
23-25			Стрельба из пневматической винтовки	3	Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спуска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».	Описывать меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях в тире. Выполнять выстрелы по мишени «белый лист».
26-32			Туристский поход с проверкой туристских навыков	7	Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.	Демонстрировать укладку рюкзака, установку палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на местности по карте и компасу.
33			Метание мяча 150 г на дальность	1	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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в	Демонстрировать 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. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в укороченного разбега на техничный результат.

					<p>ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.</p>	
34			Прыжок в длину с разбега	1	<p>Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.</p>	<p>Демонстрировать прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30—40 см, установленное на расстоянии 1—1,5 м от места отталкивания, прыжки в длину с 8—10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики), прыжки в длину с разбега 8—10 шагов на результат.</p>
35			Бег на 60 м	1	<p>Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30—40 м. Высокий старт 5—10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды</p>	<p>Демонстрировать бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд, бег с ускорением 30—40 м, высокий старт 5—10 м, низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды</p>

					<p>«Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время. Бег на результат 60 м.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>	<p>«Внимание!», выполнение «Марш!», бег с низкого старта по сигналу, бег 10, 20, 30 м с предварительного разгона 8—10 м, бег на результат 60 м.</p> <p>Применять подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 20—25 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25—30 м).</p>
35			Итого	35		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 класс

№ урока	Тема (раздел, количество часов)
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации
2	Туризм как средство физического воспитания школьников. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе
3	Бег на 60 м
4	Бег на 1,5 (2) км

5	Прыжок в длину с разбега
6	Прыжок в длину с разбега
7	Метание мяча 150 г на дальность
8	Метание мяча 150 г на дальность
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
14	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
15	Стрельба из пневматической винтовки
16	Стрельба из пневматической винтовки
17	Стрельба из пневматической винтовки
18	Бег на лыжах
19	Бег на лыжах
20	Бег на лыжах
21	Бег на лыжах
22	Бег на лыжах
23	Бег на лыжах
24	Бег на лыжах
25	Туристский поход с проверкой туристских навыков
26	Туристский поход с проверкой туристских навыков
27	Туристский поход с проверкой туристских навыков
28	Туристский поход с проверкой туристских навыков
29	Туристский поход с проверкой туристских навыков
30	Туристский поход с проверкой туристских навыков
31	Туристский поход с проверкой туристских навыков
32	Метание мяча 150 г на дальность
33	Прыжок в длину с разбега
34	Бег на 60 м
35	Бег на 1,5 (2) км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс

№ урока	Тема (раздел, количество часов)
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации
2	Туризм как средство физического воспитания школьников. Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе
3	Бег на 60 м
4	Бег на 1,5 (2) км

5	Прыжок в длину с разбега
6	Прыжок в длину с разбега
7	Метание мяча 150 г на дальность
8	Метание мяча 150 г на дальность
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
14	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
15	Стрельба из пневматической винтовки
16	Стрельба из пневматической винтовки
17	Стрельба из пневматической винтовки
18	Бег на лыжах
19	Бег на лыжах
20	Бег на лыжах
21	Бег на лыжах
22	Бег на лыжах
23	Бег на лыжах
24	Бег на лыжах
25	Туристский поход с проверкой туристских навыков
26	Туристский поход с проверкой туристских навыков
27	Туристский поход с проверкой туристских навыков
28	Туристский поход с проверкой туристских навыков
29	Туристский поход с проверкой туристских навыков
30	Туристский поход с проверкой туристских навыков
31	Туристский поход с проверкой туристских навыков
32	Метание мяча 150 г на дальность
33	Прыжок в длину с разбега
34	Бег на 60 м
35	Бег на 1,5 (2) км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс

№ урока	Тема (раздел, количество часов)
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО
2	Бег на 60 м
3	Бег на 2 (3) км
4	Прыжок в длину с разбега
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6	Метание мяча 150 г на дальность

7	Метание мяча 150 г на дальность
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
15	Стрельба из пневматической винтовки
16	Стрельба из пневматической винтовки
17	Стрельба из пневматической винтовки
18	Бег на лыжах
19	Бег на лыжах
20	Бег на лыжах
21	Бег на лыжах
22	Бег на лыжах
23	Бег на лыжах
24	Туристский поход с проверкой туристских навыков
25	Туристский поход с проверкой туристских навыков
26	Туристский поход с проверкой туристских навыков
27	Туристский поход с проверкой туристских навыков
28	Туристский поход с проверкой туристских навыков
29	Туристский поход с проверкой туристских навыков
30	Метание мяча 150 г на дальность
31	Метание мяча 150 г на дальность
32	Бег на 60 м
33	Бег на 60 м
34	Бег на 2 (3) км
35	Бег на 2 (3) км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8-9 классы

№ урока	Тема (раздел, количество часов)
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО
2	Бег на 60 м
3	Бег на 2 (3) км
4	Прыжок в длину с разбега
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6	Метание мяча 150 г на дальность

7	Метание мяча 150 г на дальность
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
15	Стрельба из пневматической винтовки
16	Стрельба из пневматической винтовки
17	Стрельба из пневматической винтовки
18	Бег на лыжах
19	Бег на лыжах
20	Бег на лыжах
21	Бег на лыжах
22	Бег на лыжах
23	Бег на лыжах
24	Туристский поход с проверкой туристских навыков
25	Туристский поход с проверкой туристских навыков
26	Туристский поход с проверкой туристских навыков
27	Туристский поход с проверкой туристских навыков
28	Туристский поход с проверкой туристских навыков
29	Туристский поход с проверкой туристских навыков
30	Метание мяча 150 г на дальность
31	Метание мяча 150 г на дальность
32	Бег на 60 м
33	Бег на 60 м
34	Бег на 2 (3) км
35	Бег на 2 (3) км

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 класс

№ урока	Тема (раздел, количество часов)
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО
2	Бег на 60 м
3	Бег на 2 (3) км
4	Прыжок в длину с разбега
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
6	Метание мяча 150 г на дальность
7	Метание мяча 150 г на дальность

8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин
15	Стрельба из пневматической винтовки
16	Стрельба из пневматической винтовки
17	Стрельба из пневматической винтовки
18	Бег на лыжах
19	Бег на лыжах
20	Бег на лыжах
21	Бег на лыжах
22	Бег на лыжах
23	Бег на лыжах
24	Туристский поход с проверкой туристских навыков
25	Туристский поход с проверкой туристских навыков
26	Туристский поход с проверкой туристских навыков
27	Туристский поход с проверкой туристских навыков
28	Туристский поход с проверкой туристских навыков
29	Туристский поход с проверкой туристских навыков
30	Метание мяча 150 г на дальность
31	Метание мяча 150 г на дальность
32	Бег на 60 м
33	Бег на 60 м
34	Бег на 2 (3) км
35	Бег на 2 (3) км

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебно-методическая литература

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

Учебно-лабораторное оборудование в соответствии с паспортом кабинета.

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ урока	Класс	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с заместителем директора
