

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ГОРОДА ХАНТЫ - МАНСКИЙСКА**

**МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2»**

**РАССМОТРЕНО**  
на методическом совете  
протокол № 1 от 29.08.2024

**СОГЛАСОВАНО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1 от 29.08.2024



**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ СОШ № 2  
В.В. Карика  
приказ № 100 от 29.08.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности «ГТО»**

для обучающихся 5–11-х классов

**г. Ханты-Мансийск, 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» составлена в соответствии с ФГОС ООО, СОО, основной образовательной программы МБОУ СОШ № 2, программы воспитания МБОУ СОШ № 2.

Программа курса внеурочной деятельности имеет физкультурно-спортивную направленность и предназначена для изучения обучающимися основной и средней школы (5-11 кл.).

Целесообразность и актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна программы заключается в том, что программа составлена в поддержку основной рабочей программы по физической культуре. Её реализация способствует всестороннему физическому развитию подростков, формированию физических качеств. Она помогает подготовиться к выполнению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО», соревнованиям «Военно-полевые сборы» и состязаниям в течение года участников юнармейского движения.

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ГТО» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью «ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;

формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;

повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ГТО» для обучающихся 5-11 классов, в соответствии с авторской программой внеурочной деятельности подготовки к сдаче комплекса ГТО «Навстречу ГТО» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа рассчитана на 1 года обучения по 1 часу в неделю в 5-11-х классах – 34 часа в год.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

### **III СТУПЕНЬ**

#### **Теория ВФСК «ГТО»**

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

#### **Физическое совершенствование**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

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

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми

ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

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

#### **IV СТУПЕНЬ**

##### **Теория ВФСК «ГТО»**

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

##### **Физическое совершенствование**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

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

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

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

#### **V СТУПЕНЬ**

##### **Теория ВФСК «ГТО»**

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

##### **Физическое совершенствование**

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие

дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

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

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

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

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**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 ПВД «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, СОО **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).

#### **Предметные результаты:**

Ученик будет знать:

Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

владеть техникой бега на 30 м, 60 м, 100 м;

владеть техникой челночного бега;

прыгать в длину с места, через препятствия;

бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;

выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;

подтягиваться, отжиматься;

поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

метать мяч (снаряд);

выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

стрелять из пневматической винтовки.

Учащиеся будут уметь демонстрировать: максимальный результат при сдаче норм ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5- 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
Раздел 2. <b>Физическое совершенствование</b>		
2.1	Упражнения для развития способностей	34
2.2	Контроль.	в процессе занятий
2.3	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
2.4	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		34
Общее количество часов по программе		34

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний		
1.1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
Раздел 2. <b>Физическое совершенствование</b>		
2.1	Упражнения для развития способностей	34
2.2	Контроль.	в процессе занятий
2.3	Психологическая подготовка.	в процессе занятий
2.4	Воспитательная работа.	в процессе занятий
Итого по разделу		34
Общее количество часов по программе		34

### 8- 11 КЛАСС

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### III СТУПЕНЬ (5-6 класс)

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
3.	Стартовый контроль.	1	
4.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.	1	
5.	Челночный бег 3x10 м.	1	
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	
7.	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
9.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
10.	Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	
11.	Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	1	
12.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
14.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
15.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Эстафеты.	1	
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	
17.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	
18.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-10 км	1	
19.	Промежуточный контроль.	1	
20.	Эстафеты на лыжах.	1	
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	

23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток и физкультпауз.	1	
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	1	
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
26.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
27.	Челночный бег 3х10 м.	1	
28.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	
29.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут.	1	
30.	Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег.	1	
31.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	1	
32.	Итоговый контроль.	1	
33.	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО.	1	
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

#### IV СТУПЕНЬ (7- 9 класс)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	
3.	Стартовый контроль.	1	
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	
5.	Челночный бег 3х10 м.	1	
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	
5.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность.	1	
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
8.	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 5 минут.	1	
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
9.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения		

	для развития гибкости.		
10.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	
11.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы.	1	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
14.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
15.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Эстафеты.	1	
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	
17.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	
18.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-8 км	1	
19.	Промежуточный контроль.	1	
20.	Эстафеты на лыжах.	1	
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	
23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.	1	
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	1	
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
26.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
27.	Челночный бег 3x10 м.	1	
28.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	
29.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут.	1	
30.	Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег.	1	
31.	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)	1	
32.	Итоговый контроль.	1	
33.	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО.	1	
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	

**V СТУПЕНЬ**  
**(10-11 класс)**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	Дата проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30, 60,100 м.	1	
3.	Стартовый контроль.	1	
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания спортивного снаряда на дальность. Метание спортивного снаряда на дальность в коридор 5-6 м.	1	
5	Челночный бег 3x10 м.	1	
6	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	
9.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.	1	
10.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	
11.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	
12	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 минут. Упражнения для развития силы.	1	
13.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
14.	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90 см	1	
15.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье Эстафеты.	1	
16.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	
17.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	
18.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-10км	1	
19.	Промежуточный контроль.	1	
20.	Эстафеты на лыжах.	1	
21.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	

22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	
23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.	1	
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	1	
25.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Эстафеты.	1	
26.	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	
27.	Челночный бег 3х10 м.	1	
28.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	
29.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут.	1	
30.	Бег с ускорением от 30 до 40-60,100м. Эстафетный бег.	1	
31.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	1	
32.	Итоговый контроль.	1	
33.	Подготовка к Летнему фестивалю ГТО.	1	
34.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	
<b>Итого</b>		<b>34</b>	