Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Обсуждена на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СШ 2
Л.А. Адыева
«30» августа 2024 года
Приказ № 52

Программа курса внеурочной деятельности
«Я люблю ГТО»
5 - 9 класс

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор - составитель:
Кузнецов М.А.,
учитель физической культуры

Красноуфимск
2024

Рабочая программа внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель 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** РПВД «Я выбираю 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».

Прогнозируемыми результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

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 РПВД «Я выбираю 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).

СОДЕРЖАНИЕ

5 класс

Основы знаний

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. 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.

Из истории возникновения ГТО. История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы,

быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика

Бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60м. Бег на длинные дистанции (1500 м), Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика

Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лоптках; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

Лыжи

Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры « Аист»,

Спортивные игры (на развитие скорости, быстроты и гибкости).

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд .

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

6 класс

Основы знаний

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. Физическая подготовка. 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.

Из истории возникновения ГТО. История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30м. Бег на длинные дистанции (1000м-1500 м), Смешанное передвижение на 1км.(передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения. Техника метания малого мяча 150гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке. Прыжки через скакалку.

Лыжи. Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета». Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа на спине (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

7 класс

Основы знаний

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. Физическая подготовка. 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.

Из истории возникновения ГТО. Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Легкая атлетика. Бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30 м. Метание. Метание малого мяча 150 гр в цель и на дальность. Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика. Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Прыжки через скакалку.

Лыжи. Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

Спортивные игры на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка). Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

8 класс

Основы знаний

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 старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м) (100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 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 подъемов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), приседания, поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд и 1 минуту.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

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

Спортивные мероприятия и праздники.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

9 классы

Основы знаний

Физическая подготовка и ее 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, физкультура, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 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 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), 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 подъемов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лежа за 30 секунд и 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. метание мяча на точность.

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

Спортивные мероприятия и праздники

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО.

Учебно-тематический план 1-й год обучения

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	Беседа «История создания ГТО. Ступени современного ГТО». Инструктаж по охране труда.	1
2.	Стартовый контроль.	1
3.	Развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег 60 метров. Бег с ускорением.	1
4.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание), Бег 1,5км. Высокий старт.5-10м.	1
5.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание.). Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	1
6.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание) Метание мяча 150гр.на дальность.	1
7.	Спортивный праздник «Мой друг ГТО».	1
8.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
9.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10.	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические упражнения). Перекаты и кувырки вперед.	1
11.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
12.	Гимнастика (акробатические упражнения) Кувырки назад в группировке.	1
13.	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку.	1
14.	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости).	1
15.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
16.	Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта Олимпийских игр.	1
17.	Охрана труда на занятиях на лыжах. Передвижение скользящим шагом(без палок).	1
18.	Передвижение скользящим шагом (без палок). Игра «Аист».	1
19.	Попеременный двухшажный ход. Игра «Самокат».	1
20.	Подъемы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат».	1
21.	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км.	1

22.	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1
23.	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1
24.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
25.	Правила выполнения упражнений. Наклоны вперед из положения стоя.	1
26.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. (на время).	1
27.	Охрана труда по легкой атлетике. Прыжки в длину с разбега. Прыжки через небольшие препятствия.	1
28.	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.	1
29.	Развитие прыгучести. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.	1
30.	Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.	1
31.	Прыжки в длину с места.	1
32.	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
34.	Спортивный праздник «День здоровья».	1

**Учебно- тематический план
2-й год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	Беседа. История развития ГТО в России Ступени современного ГТО».	1
2.	Инструктаж по охране труда на легкой атлетике.	1
3.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Низкий старт от 5-10м. Челночный бег 4x10м.	1
4.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Смешанное передвижение на 1 км.	1
5.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание мяча 150гр.на дальность.	1
6.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.	1
7.	Спортивный праздник «Мой друг ГТО»	1
8.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
9.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10.	Гимнастика. Инструктаж по охране труда (акробатические	1

	упражнения). Перекаты и кувырки вперед, в стойку на лопатках. Кувырки назад в группировке.	
11.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед в стойку на лопатках.	1
12.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырок вперед и назад.	1
13.	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.	1
14.	Гимнастика (развитие силовых способностей и гибкости). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
15.	Этапы развития комплекса ГТО.	1
16.	Зимние виды спорта с применение лыж.	1
17.	Техника безопасности на лыжах. Передвижение скользящим шагом (без палок).	1
18.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1
19.	Одновременный одношажный ход.	1
20.	Подъемы в гору «елочкой».	1
21.	Торможение «плугом», «упором» Дистанция 2 км.	1
22.	Одновременный двухшажный ход. Дистанция 2 км.	1
23.	Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.	1
24.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1
25.	Наклоны вперед из положения стоя.	1
26.	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
27.	Инструктаж по охране труда на легкой атлетике. Прыжки в длину с места.	1
28.	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1
29.	Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону.	1
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
31.	Смешанное передвижение на 1 км.	1
32.	Спортивные игры на развитие скорости и прыгучести.	1
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
34.	Спортивный праздник «День здоровья».	1

**Учебно-тематический план
3-й год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	Беседа. Путь к здоровью через ГТО. Возрождение норм ГТО в России.	1
2.	Инструктаж по охране труда по легкой атлетике.	1
3.	Легкая атлетика: развитие двигательных качеств (бег, метание), бег с ускорением, техника стартового разгона и финиширования.	1
4.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Бег с ускорением от 15 до 25 м. Принятие стартовых положений по командам.	1
5.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание малого мяча 150гр.в цель.	1
6.	Легкая атлетика развитие двигательных качеств (бег, метание). Метание мяча 150гр.на дальность.	1
7.	Спортивный праздник «Мой друг ГТО».	1
8.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
9.	Спортивные игры на развитие быстроты и гибкости.	1
10.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
11.	Инструктаж по охране труда Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.	1
12.	Гимнастика (акробатические упражнения). Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост» из положения стоя.	1
13.	Гимнастика (развитие силовых способностей и силовой выносливости). Прыжки через скакалку.	1
14.	Гимнастика (развитие силовых способностей). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1
15.	Путь к здоровью через нормы ГТО.	1
16.	Техника безопасности на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1
17.	Одновременный одношажный ход.	1
18.	Попеременный двухшажный ход.	1
19.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Игра «Быстрый лыжник».	1
20.	Одновременный одношажный ход. Подъем в гору «елочкой». Встречная эстафета.	1
21.	Одновременный одношажный и бесшажный ход. Дистанция 2 км. Игра «Самокат».	1
22.	Торможение «плугом», упором. Прохождение дистанции 2 км.	1
23.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Правила выполнения упражнения.	1

24.	Прыжок в длину с места м с разной в замедленном и ускоренном темпе.	1
25.	Принятие стартовых положений по командам «На старт», «Внимание», «Марш».	1
26.	Инструктаж по технике безопасности. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1
27.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
28.	Развитие прыгучести. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.	1
29.	Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.	1
30.	Прыжок в длину с разбега.	1
31.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
32.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
33-34.	Спортивный праздник «День здоровья».	2

**Учебно-тематический план
4-й год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	Требования по охране труда по легкой атлетике Этапы развития комплекса ГТО.	1
2.	Регистрация на сайте ГТО.	1
3.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника спринтерского бега, высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	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.	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
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м.	1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в вертикальную цель с 6-8 м.	1
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
9.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике. Упражнения для развития силы и гибкости.	1
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие.	1

11.	Акробатические упражнения для развития гибкости.	1
12.	Акробатические упражнения для развития гибкости.	1
13.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лежа за 1 минуту.	1
14.	Спортивная, техническая и психологическая подготовка спортсмена.	1
15.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развитие силы.	1
16.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1
17.	Инструктаж по охране труда на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
20.	Эстафеты на лыжах. Развитие скоростно-силовых способностей.	1
21.	Бег на лыжах на результат (2км, 3 км).	1
22.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
23.	Коньковый ход. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1
25.	Силовые упражнения. Упражнения для развития выносливости. Техника длительного бега.	1
26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. Упражнения на растяжку, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке.	1
27.	Инструктаж по охране труда по легкой атлетике. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
28.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1
29.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
30.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. на результат.	1
31.	Бег 100 м. на время. Эстафетный бег.	1
32.	Укрепление мышц рук. Подтягивание (м), отжимание (д). Упражнение для развития силы.	1
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
34.	Спортивный праздник «День здоровья».	1

**Учебно-тематический план
5-й год обучения**

№ п/п	Тема занятия	Всего часов
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1
2.	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
3.	ГТО и его нормативы. Техника высокого старта. Бег на средние дистанции 400-500м.	1
4.	Челночный бег 3*10 м. и 6*10м. Техника эстафетного бега.	1
5.	Техника метания малого мяча в цель. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
6.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут.	1
7.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. Упражнение на развитие прыгучести.	1
9.	Техника безопасности по гимнастике. Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1
10.	Акробатические упражнения для развития гибкости. Гармоничное физическое развитие	1
11.	Спортивная подготовка; ее цель и назначение. Формы планирования. Комплекс упражнений для развития гибкости.	1
12.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы	1
13.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Комплекс упражнений для развития силы.	1
14-16.	Общая Физическая подготовка (ОФП). Подвижные игры.	3
17.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1
18.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъемов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1
20.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1
21.	Эстафеты на лыжах. Упражнение на развитие выносливости и скорости.	1
22.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1
23.	Бег на результат (3км, 5 км).	1
24.	Коньковый ход. Переход с одного хода на другой.	1
25.	Бег на длинные дистанции. Упражнение на развития выносливости.	1

26.	Бег на длинные дистанции до 3 км. ОРУ. Упражнения на растягивание. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
27.	Техник безопасности. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1
28.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1
29.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы и гибкости.	1
30.	Челночный бег. Рывок гири. Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Игра баскетбол.	1
31.	Беседа: «Легкая атлетика как наиболее многочисленный вид в комплексе ГТО». Кросс до 8 мин. Игра волейбол.	1
32.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Игра волейбол.	1
33.	Спортивные игры на развитие быстроты и ловкости.	1
34.	Спортивный праздник «День здоровья».	1