

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Автономная некоммерческая организация общеобразовательная
«Международная школа Герценовского университета»**

Рассмотрена
на заседании методического
объединения учителей
эстетического воспитания и
физического развития
Протокол № 1
от «29» августа 2024 года
Руководитель методического
объединения:
 Цурило Е.А.

Утверждена
Директор АНО
общеобразовательная
«Международная школа
Герценовского
университета»
Центрального района СПб:
Лаптева Л.Б.
Приказ № 8
от «30» августа 2024 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Готовимся к сдаче нормативов ГТО»
для обучающихся 8-9 классов

Санкт-Петербург
2024 год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа на 2024-25 уч. год составлена на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства просвещения России от 18.05.2023 №370 «Об утверждении Федеральной основной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО обновленный);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (далее – ФГОС ООО);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказа Министерства Просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Порядок проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ и Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 04.04.2023 г. №232/551;
- Постановление Правительства РФ от 29.08.2022 №1505 «О переносе выходных дней в 2023 году»;

- Проект Постановления Правительства РФ «О переносе выходных дней в 2024 году»; ст. 112 «Нерабочие праздничные дни» Федерального закона от 30.12.2001 г. №197-ФЗ *(ред. От 05.02.2018 г.) «Трудовой кодекс Российской Федерации».
- Устава Автономной некоммерческой организации общеобразовательная «Международная школа Герценовского университета».

Рабочая программа составлена на основе примерной программы «Внеклассическая деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Актуальность и перспективы программы.

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

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

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

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО»,

положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

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

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

Возрастная группа учащихся.

Возрастная группа учащихся 14-16 лет.

1 год обучения - учащиеся 8 классов (14-15 лет).

2 год обучения - учащиеся 9 классов (15 -16 лет).

Объем часов

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» рассчитана на 2 года и реализуется за 68 часов.

1-2 год обучения - по 34 часа в год.

Формы и методы работы

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

Режим занятий

В 8-9 классах средней школы занятия продолжительностью 40 минут проводятся 1 раз в неделю.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

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

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

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

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

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» являются следующие умения:

- знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- знать технику выполнения метания мяча;
- знать технику выполнения прыжковых упражнений;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Результативность освоения программы

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

Учебно-тематический план курса внеурочной деятельности

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

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

| № п/п | Название разделов, тем, модулей | Ко л- во час ов | Тема занятия | Форма проводени я | Виды деятельности | Календа рные сроки |
|------------------|---|--|---|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | групповая | беседа тренировочная | 07.09 |
| 2 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | групповая | тренировочная | 14.09 |
| 3 | Соревнования | 1 | Стартовый контроль | групповая | Тестирование тренировочная | 21.09 |
| 4-5 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | групповая | тренировочная | 28.09 |
| | | | | | | 05.10 |
| 6 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | групповая | беседа тренировочная | 12.10 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|-----------------------------|---|-------|
| 7-8 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | 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. | групповая | тренировочная | 19.10 |
| | | | | | | 26.10 |
| 9 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | групповая | беседа тренировочная | 09.11 |
| 10 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | групповая | тренировочная | 16.11 |
| 11 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. | групповая | тренировочная | 23.11 |
| 12 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | групповая индивидуальная | беседа тестирование тренировочная | 30.11 |
| 13 | Двигательные умения и навыки. Развитие | 1 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. | групповая | беседа тренировочная | 07.12 |

| | | | | | | |
|-------|---|---|---|-----------------------------|------------------------------------|-------|
| | двигательных способностей | | Стрельба из пневматической винтовки. | | | |
| 14 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | групповая | тренировочная | 14.12 |
| 15 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | групповая | беседа игровая тренировочная | 21.12 |
| 16 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | групповая | беседа соревновательная | 28.12 |
| 17-18 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км. | групповая | тренировочная | 11.01 |
| | | | | | | 18.01 |
| 19 | Соревнования | 1 | Промежуточный контроль | групповая индивидуальная | тестирование тренировочная | 25.01 |
| 20 | Спортивные мероприятия | 1 | Эстафеты на лыжах | групповая | игровая тренировочная | 01.02 |
| 21 | Спортивные мероприятия | 1 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | групповая | игровая тренировочная | 08.02 |
| 22-24 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 3 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | групповая | тренировочная | 15.02 |
| | | | | | | 22.02 |
| | | | | | | 29.02 |
| 25 | Двигательные умения и навыки. | 1 | Подбор упражнений и составление индивидуальных | групповая индивидуальная | тренировочная | 07.03 |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|-----------------------------|-------------------------|-------|
| | Развитие двигательных способностей | | комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | | | |
| 26-27 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | групповая | тренировочная | 14.03 |
| | | | | | | 21.03 |
| 28 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | групповая | беседа тренировочная | 04.04 |
| 29-30 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | 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. | групповая | соревновательная | 11.04 |
| | | | | | | 18.04 |
| 31-32 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | групповая | тренировочная | 25.04 |
| | | | | | | 16.05 |
| 33 | Соревнования | 1 | Итоговый контроль | групповая индивидуальная | тестирование | 23.05 |

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

| № п/п | Название разделов, тем, модулей | Ко л-во час ов | Тема занятия | Форма проведения | Виды деятельности | Календарные сроки |
|--------------|---|-----------------------|---|-------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. | групповая | беседа тренировочная | 06.09 |
| 2 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | групповая | тренировочная | 13.09 |
| 3 | Соревнования | 1 | Стартовый контроль | групповая | Тестирование тренировочная | 20.09 |
| 4-5 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | групповая | тренировочная | 27.09 |
| | | | | | | 04.10 |
| 6 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных | 1 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в | групповая | беседа тренировочная | 11.10 |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---------------------------|-----------------------------------|-------|
| | способносте й | | горизонтальну ю и вертикальную цель с 6-8 м. | | | |
| 7-8 | Двигательн ые умения и навыки. Развитие двигательны х способносте й | 2 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальну ю и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | групповая | беседа тренировочная | 18.10 |
| | | | | | | 25.10 |
| 9 | Двигательн ые умения и навыки. Развитие двигательны х способносте й | 1 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматическо й винтовки. | групповая | тренировочная | 08.11 |
| 10 | Двигательн ые умения и навыки. Развитие двигательны х способносте й | 1 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | групповая | тренировочная | 15.11 |
| 11 | Двигательн ые умения и навыки. Развитие двигательны х способносте й | 1 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты. | групповая индивидуа льная | беседа тестирование тренировочная | 22.11 |
| 12 | Двигательн ые умения и навыки. Развитие двигательны х способносте й | 1 | Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении | групповая | беседа тренировочная | 29.11 |

| | | | | | | |
|-------|--|---|--|-----------|------------------------------|-------|
| | | | лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг. | | | |
| 13 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | групповая | тренировочная | 06.12 |
| 14 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | групповая | беседа игровая тренировочная | 13.12 |
| 15 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | групповая | беседа соревновательная | 20.12 |
| 16 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | групповая | тренировочная | 27.12 |
| 17-18 | Двигательн | 2 | Техника | групповая | тестирование | 10.01 |

| | | | | | | |
|-------|--|---|---|--------------------------|---|-------|
| | ые умения и навыки. Развитие двигательных способностей | | выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | индивидуальная групповая | тренировочная игровая тренировочная | 17.01 |
| 19 | Соревнования | 1 | Промежуточный контроль | групповая | игровая тренировочная | 24.01 |
| 20 | Спортивные мероприятия | 1 | Эстафеты на лыжах | групповая | тренировочная | 31.01 |
| 21 | Спортивные мероприятия | 1 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | групповая | беседа тренировочная | 07.02 |
| 22-24 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 3 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | групповая | соревновательная | 14.02 |
| | | | | | | 21.02 |
| | | | | | | 28.02 |
| 25 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | групповая | беседа тренировочная | 06.03 |
| 26-27 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | групповая групповая | тренировочная Тестирование тренировочная | 13.03 |
| | | | | | | 20.03 |

| | | | | | | |
|-------|---|---|--|------------------------|--|-------|
| 28 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 1 | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. | групповая | тренировочная | 03.04 |
| 29-30 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 2 | 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. | групповая | беседа тренировочная | 10.04 |
| | | | | | | 17.04 |
| 31-33 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | 3 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. | групповая групповая | тренировочная беседа тренировочная | 24.04 |
| | | | | | | 08.05 |
| | | | | | | 15.05 |
| 34 | Соревнования | 1 | Итоговый контроль. | групповая | тренировочная | 22.05 |

Методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2018.
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.
5. <http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

6. Муравьёв В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983