

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа №38»

Согласована
на заседании
Методического
объединения
Протокол № 4
«28» мая 2025 года

Принята
Педагогическим
советом
Протокол № 10
от «29» августа 2025
года

Утверждена
приказом директора
от «01» сентября
2025 года
№ 262 *Бейм*
Для документов



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Мы и ГТО»**

для 11-х классов основного общего образования
(спортивно-оздоровительной направленности)
Срок освоения – 1 год

Разработчик:
Новикова О.Б.

Петрозаводск, 2025г

Содержание

- 1) Пояснительная записка
- 2) Планируемые результаты освоения учебного предмета
- 3) Содержание учебного предмета
- 4) Календарно-тематическое планирование
- 5) Учебно-методическое обеспечение

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы и ГТО» физкультурно – спортивное и оздоровительное направление для 11 класса в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мы и ГТО» (далее – Программа) составлена на основе

- требований к результатам освоения образовательной программы среднего общего образования, установленных федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413;
- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413»;
- нормами Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ;
- «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся (внесенными в федеральное законодательство во исполнение поручений Президента Российской Федерации Пр-328 п. 1 от 23.02.2018 г., Пр-2182 от 20.12.2020 г.);
- санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);
- санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- основной образовательной программы основного общего образования МОУ «Средняя школа № 38»;
- 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);
- Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 10-11 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015;
- Рабочей программы воспитания МОУ «Средняя школа №38».

Общая характеристика курса

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).

Программа «Мы и ГТО» предназначена для проведения теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в сдаче норм комплекса ГТО. Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

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 программы «Мы и 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».

Программа «Мы и ГТО» - спортивно – оздоровительному направлению, реализуется МОУ «Средняя школа № 38» и социальным партнёром, привлекаемым к реализации программы, является Региональный центр тестирования ГТО.

Целевая аудитория программы – учащиеся 11 «Б» класса МОУ «Средняя школа № 38».

Цели и задачи программы

Цель программы:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие физических качеств, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО. Для достижения цели необходимо решение следующих задач:

Задачи программы:

Образовательные:

1. Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры.
2. Развитие познавательного интереса обучающихся.
3. Формирование у учащихся необходимых теоретических знаний ГТО.
4. Применение полученных теоретических знаний на практике.
5. Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Оздоровительные:

1. Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.

2. Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма.
3. Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Воспитательные:

1. Формирование общественной активности личности.
2. Положительное отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности.
3. Воспитание моральных и волевых качеств.
4. Воспитание трудолюбия, аккуратности, целеустремленности, предприимчивости.
5. Формирование ответственности за результаты своей деятельности.
6. Воспитание уважительного отношения к одноклассникам и результатам их труда.

Развивающие:

1. Развитие личностных способностей: технического мышления, пространственного воображения, творческих, интеллектуальных, коммуникативных и организаторских способностей.
2. Реализация творческого потенциала обучающихся.
3. Формирование потребности в самопознании и саморазвитии.
4. Укрепление межпредметных связей.
5. Развитие аналитических навыков мышления.

Профессионально-ориентационные:

1. Получение опыта практической деятельности обучающихся для дальнейшего осознанного профессионального самоопределения.
2. Формирование умения адаптироваться к изменяющимся условиям профессиональной среды.
3. Приобретение обучающимися знаний, умений и навыков, необходимых в дальнейшей трудовой жизни.

Методы и приемы в работе программы:

1. Диагностические методы:

- наблюдение;
- педагогический мониторинг;
- анализ документов и продуктов деятельности воспитанников;
- анализ практических действий участников программы;
- анкетирование;
- беседа – интервью;
- тестирование.

2. Методы профессионального просвещения:

- словесные: лекции, рассказ, дискуссии, беседы; вопросы; педагогическая оценка;
- наглядные: презентации (мультимедийные), демонстрационный материал, просмотр фотографий, плакатов, рисунков, реклама, агитация, выставки;

- дни открытых дверей;
- учебные фильмы.

3. Профессиональное воспитание:

- организация познавательной и практической деятельности учащихся (поручения, задания, упражнения, создание специальных ситуаций);

- игровой: сюрпризный момент, создание игровой ситуации, тренинги, дидактические, сюжетно-ролевые, подвижные игры.
- стимулирование учащихся на профессиональную подготовку (состязания, деловые игры).

4. Метод контроля:

- практические задания;
- презентации;
- самоконтроль.

Достижение основной цели программы осуществляется через сочетание принципов:

1. **Принцип комплексности** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
2. **Принцип преемственности** определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям урочного мастерства с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
3. **Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Место курса в учебном плане

Курс ориентирован на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (VI ступень – возрастная группа 16-17 лет (11 класс). Рассчитан на 34 часа в год, 1 час в неделю.

2. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Мы и ГТО» ориентирован на формирование личностных, метапредметных и предметных результатов учащихся.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты:

- знание истории спорта;
- участие в спортивной жизни;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятий:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований.

В области эстетической культуры:

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- достижение определенных результатов (сдача норм комплекса ГТО);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- 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.

Метапредметные результаты: являются следующие умения:

Регулятивные УУД:

- характеризовать явления (действия и поступки);
- давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Познавательные УУД:

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной

работы всего класса;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую.

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- 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.

Диагностика и контроль достижения воспитательных результатов

Оценка результативности проекта будет проведена по следующим показателям:

- промежуточный контроль;
- учет активного участия;
- проекты / презентации по различным темам;
- портфель (личные достижения).

Методы отслеживания прогресса в достижении образовательных результатов:

Важным показателем успешности достижения результатов является участие в различных формах культурно-досуговой деятельности объединения, класса, школы.

- Педагогическое наблюдение.
- Участие в массовых мероприятиях.
- Беседы с родителями.
- Анкетирование и тестирование.
- Тренинги.
- Диагностика.

Форма итоговой аттестации: сдать нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО. Они разбиты на шесть ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов обязательные и дополнительные.

Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)

ШЕСТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, при- кладные навыки и учения	
		Юноши		Девушки					
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	Спортив- но- спортивные возможности	
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45		
6.	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	Прикладные навыки	
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-		
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	0:49	1:45	1:18	1:00		
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	25		
	или из пневматической винтовки с диптическим прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30		
	Самозашита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30		
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7		
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса									
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса									
		5	5	6	5	5	6		
		5	5	6	5	5	6		

3. Содержание внеурочной деятельности

В результате освоения содержания внеурочной программы «Мы и ГТО» учащиеся 11 класса должны:

Знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 6 ступени комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Сдать

- нормативны испытаний (тестов) 6-й ступени комплекса ГТО в школе и в Центре тестирования по месту жительства.

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

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Теория ВФСК «ГТО»	Лекции, беседы, инструктаж ТБ	- изучают историю возрождения комплекса ГТО; - описывают технику выполнения испытаний комплекса ГТО; - руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний; - знают виды испытаний комплекса.
Физическое совершенствование:		
Упражнения для развития скоростно силовых способностей	Тренировка, сдача нормативных испытаний (тестов).	- используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей; - определяют степень утомления организма во время занятий; - соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений.
Упражнения для развития выносливости	Тренировка, сдача нормативных испытаний (тестов).	- выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости; - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий; - оценивают свою выносливость по приведенным показателям.
Упражнения для	Тренировка,	- выполняют разученные комплексы упражнений

развития силы	сдача нормативных испытаний (тестов).	для развития силы; - оценивают свою выносливость по приведенным показателям; - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
Упражнения для развития координационных способностей	Тренировка, сдача нормативных испытаний (тестов).	- используют игровые упражнения для развития координационных способностей; - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
Упражнения для развития гибкости	Тренировка, сдача нормативных испытаний (тестов).	- выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы; - оценивают свою гибкость по приведенным показателям; - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.

Содержание программы 11 класс

Теория ВФСК «ГТО».

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Правила техники безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.

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).

История возрождения комплекса ГТО.

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 60 м; техника высокого, низкого 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 (2000 м, 3000 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 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 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 гранаты на дальность, 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, полушагат.

Соревнования:

выполнение нормативных испытаний (тестов), предусмотренных в 6 ступени ВФСК «ГТО» – Зимний фестиваль ГТО, Летний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

4. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1.	История возрождения комплекса ГТО. Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	1
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Совершенствование техники спринтерского бега: техника высокого, низкого старта.	1
3.	Знакомство с видами нормативных испытаний (тестов) 6-й ступени комплекса ГТО, нормативными требованиями. Техника спринтерского бега от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1
4.	Техника бега на длинные дистанции. Бег на 500-1000м. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.	1
5.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег на 1000-1500м. Сдача контрольного норматива – бег на короткую дистанцию на результат на 60м., 100м.	1
6.	Бег на 2000-3000м в сочетании с дыханием. Метание малого мяча на дальность.	1
7.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Сдача контрольного норматива – бег на длинную дистанцию на результат.	1
8.	Челночный бег 3*10 м. Поднимание туловища из положении лёжа на спине за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	1
9.	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на скакалке за 30 секунд. Упражнения для развития силы.	1
10.	Упражнения для развития силы. Броски набивных мячей 2-5 кг. Сдача контрольного норматива – прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
11.	Осуществление самоконтроля за физической нагрузкой во время выполнения заданий. Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд.	1
12.	Упражнения для развития гибкости. Сдача контрольного норматива - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1
13.	Классификация режимов физической нагрузки и правила их использования. Сдача контрольного норматива - поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту.	1
14.	Формы занятий оздоровительной физкультурой. Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1
15.	Требования техники безопасности на занятиях по плаванию. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1
16.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции	1

	осанки и телосложения. Сдача контрольного норматива – плавание 50м.	
17.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1
18.	Планирование тренировочных занятий. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1
19.	Индивидуальные особенности физического развития. Сдача контрольного норматива – Бег на лыжах от 3 км. (девушки), 5 км. (юноши).	1
20.	Физическая подготовка - успешного выполнения основа нормативов комплекса ГТО. Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1
21.	Упражнения для развития гибкости (наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра). Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1
22.	Комплекс упражнений для развития физических качеств ловкости- координации. Сдача контрольного норматива – стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытый прицелом.	1
23.	Упражнения для развития прыгучести (взрывной силы). Сдача контрольного норматива - прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1
24.	Спортивная подготовка как единство физической, технической и психологической подготовки спортсмена. Челночный бег 3*10 м.	1
25.	Комплекс упражнений для развития гибкости. Сдача контрольного норматива - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Рывок гири.	1
26.	Комплекс упражнений для развития ловкости и координации. Сдача контрольного норматива - наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу.	1
27.	Комплекс упражнений для развития силы. Сдача контрольного норматива - подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки).	1
28.	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе. Туризм как средство физического воспитания школьников.	1
29.	Техника спринтерского бега: техника низкого старта с последующим ускорением. Сдача контрольного норматива - бег на короткие дистанции (60 м, 100 м).	1
30.	Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях. Кросс 7 - 10 мин.	1
31.	Самонаблюдение. Туристский поход с проверкой туристских навыков.	1
32.	Подводящие и подготовительные упражнения для самостоятельного совершенствования техники и спортивного результата в метании снаряда на дальность. Метания снаряда на дальность.	1
33.	Комплекс упражнений для развития физических качеств ловкости- координации. Участие в Летнем фестивале ГТО.	1
34.	Подведение итогов нормативах испытаний (тестов) ВФСК по «ГТО».	1

5. Материально-техническое обеспечение программы

Литература для учителя:

- Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
- Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
- Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М: Просвещение, 2019г.

- 4.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 2014
5. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П. Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян.

Литература для обучающихся:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – 3-е издание. - Кемерово. Кемеровское книжное издательство, 1980 г.
2. Алексеев А.В. Себя преодолеть. – М.: «Физкультура и спорт», 1978г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11кл. М.: Просвещение, 2003г.