

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Нижегородской области

Администрация Кстовского муниципального округа

Нижегородской области

МАОУ СШ № 8

РАССМОТРЕНО

педагогическим советом

Протокол №1

от 30 августа 2023 года

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МАОУ СШ № 8

от 30 августа 2023 года № 496 С

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

учебного предмета «Физическая культура»

модуль «ГТО = путь к успеху»

для обучающихся 5-9 классов

г. Кстово

2023 год

Содержание

- I Общая характеристика модуля «ГТО = путь к успеху»**

- II Планируемые личностные, метапредметные и предметные
результаты изучения модуля «ГТО = путь к успеху»**

- III Содержание модуля «ГТО = путь к успеху»**

- IV Тематическое планирование модуля «ГТО = путь к успеху»**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы модуля «ГТО – путь к успеху» учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации модуль «ГТО – путь к успеху» рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств.

Основной целью модуля «ГТО – путь к успеху» является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе модуля «ГТО – путь к успеху» данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность модуля «ГТО – путь к успеху» определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение модуля «ГТО – путь к успеху» заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Основной содержательной направленностью модуля «ГТО – путь к успеху» является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Общее число часов для изучения модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне основного общего образования составляет – 170 часов: 34 часа в год в 5-9 классах.

СОДЕРЖАНИЕ

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы

универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы

занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Обучающийся достигнет следующих предметных результатов

- 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.
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий
- физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-
- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	04.09.2023-08.09.2023
2.	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	11.09.2023-15.09.2023
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	18.09.2023-22.09.2023
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	25.09.2023-29.09.2023
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	02.10.2023-06.10.2023
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	09.10.2023-13.10.2023
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	16.10.2023-20.10.2023
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	23.10.2023-27.10.2023
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	06.11.2023-10.11.2023
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	13.11.2023-17.11.2023
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	20.11.2023-24.11.2023
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	27.11.2023-01.12.2023
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	04.12.2023-08.12.2023
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	11.12.2023-15.12.2023
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	18.12.2023-22.12.2023

16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.12.2023- 29.12.2023
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	09.01.2024- 12.01.2023
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	15.01.2024- 19.01.2024
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	22.01.2024- 26.01.2023
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	29.01.2024- 02.02.2023
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	05.02.2024- 09.02.2024
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	02.02.2024- 16.02.2024
23.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	19.02.2024- 22.02.2024
24.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	26.02.2024- 01.03.2024
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	04.03.2024- 07.03.2024
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	11.03.2024- 15.03.2024
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	18.03.2024- 22.03.2024
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	01.04.2024- 05.04.2024
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	08.04.2024- 12.04.2024
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	15.04.2024- 19.04.2024

31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.04.2024-26.04.2024
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	29.04.2024-10.05.2024
33.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	13.05.2024-17.05.2024
34.	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	20.05.2024-24.05.2024

6 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	04.09.2023-08.09.2023
2.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	11.09.2023-15.09.2023
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	18.09.2023-22.09.2023
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	25.09.2023-29.09.2023
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	02.10.2023-06.10.2023
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	09.10.2023-13.10.2023
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	16.10.2023-20.10.2023
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	23.10.2023-27.10.2023
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	06.11.2023-10.11.2023
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	13.11.2023-17.11.2023
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1	20.11.2023-24.11.2023

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	27.11.2023-01.12.2023
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	04.12.2023-08.12.2023
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	11.12.2023-15.12.2023
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	18.12.2023-22.12.2023
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	25.12.2023-29.12.2023
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	09.01.2024-12.01.2023
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	15.01.2024-19.01.2024
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	22.01.2024–26.01.2023
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	29.01.2024-02.02.2023
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	05.02.2024-09.02.2024
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	02.02.2024-16.02.2024
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	19.02.2024-22.02.2024
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	26.02.2024-01.03.2024

25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	04.03.2024-07.03.2024
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	11.03.2024-15.03.2024
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	18.03.2024-22.03.2024
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	01.04.2024-05.04.2024
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	08.04.2024-12.04.2024
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	15.04.2024-19.04.2024
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	22.04.2024-26.04.2024
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	29.04.2024-10.05.2024
33.	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	13.05.2024-17.05.2024
34.	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	20.05.2024-24.05.2024

7 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	04.09.2023-08.09.2023
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	11.09.2023-15.09.2023
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	18.09.2023-22.09.2023
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	25.09.2023-29.09.2023
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	02.10.2023-06.10.2023
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	09.10.2023-13.10.2023

7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	16.10.2023-20.10.2023
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	23.10.2023-27.10.2023
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	06.11.2023-10.11.2023
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	13.11.2023-17.11.2023
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	20.11.2023-24.11.2023
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	27.11.2023-01.12.2023
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	04.12.2023-08.12.2023
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	11.12.2023-15.12.2023
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	18.12.2023-22.12.2023
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	25.12.2023-29.12.2023
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	09.01.2024-12.01.2023
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	15.01.2024-19.01.2024
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	22.01.2024-26.01.2023
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	29.01.2024-02.02.2023

21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	05.02.2024-09.02.2024
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	02.02.2024-16.02.2024
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	19.02.2024-22.02.2024
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	26.02.2024-01.03.2024
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	04.03.2024-07.03.2024
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	11.03.2024-15.03.2024
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	18.03.2024-22.03.2024
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	01.04.2024-05.04.2024
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	08.04.2024-12.04.2024
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	15.04.2024-19.04.2024
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	22.04.2024-26.04.2024
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	29.04.2024-10.05.2024
33.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	13.05.2024-17.05.2024
34.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	20.05.2024-24.05.2024

8 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	04.09.2023-08.09.2023

2.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	11.09.2023-15.09.2023
3.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	18.09.2023-22.09.2023
4.	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	25.09.2023-29.09.2023
5.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	02.10.2023-06.10.2023
6.	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	09.10.2023-13.10.2023
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	16.10.2023-20.10.2023
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	23.10.2023-27.10.2023
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	06.11.2023-10.11.2023
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	13.11.2023-17.11.2023
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	20.11.2023-24.11.2023
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	27.11.2023-01.12.2023
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	04.12.2023-08.12.2023
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	11.12.2023-15.12.2023
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	18.12.2023-22.12.2023
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	25.12.2023-29.12.2023
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	09.01.2024-12.01.2023
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	15.01.2024-19.01.2024

19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	22.01.2024– 26.01.2023
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	29.01.2024– 02.02.2023
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	05.02.2024– 09.02.2024
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	02.02.2024– 16.02.2024
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	19.02.2024– 22.02.2024
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	26.02.2024– 01.03.2024
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	04.03.2024– 07.03.2024
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	11.03.2024– 15.03.2024
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	18.03.2024– 22.03.2024
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	01.04.2024– 05.04.2024
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	08.04.2024– 12.04.2024
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	15.04.2024– 19.04.2024
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	22.04.2024– 26.04.2024
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	29.04.2024– 10.05.2024
33.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	13.05.2024– 17.05.2024
34.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	20.05.2024– 24.05.2024

8 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	04.09.2023-08.09.2023
2.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	11.09.2023-15.09.2023
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	18.09.2023-22.09.2023
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	25.09.2023-29.09.2023
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	02.10.2023-06.10.2023
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	09.10.2023-13.10.2023
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	16.10.2023-20.10.2023
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	23.10.2023-27.10.2023
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	06.11.2023-10.11.2023
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	13.11.2023-17.11.2023
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	20.11.2023-24.11.2023
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	27.11.2023-01.12.2023
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	04.12.2023-08.12.2023
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	11.12.2023-15.12.2023
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	18.12.2023-22.12.2023

16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	25.12.2023-29.12.2023
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	09.01.2024-12.01.2023
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	15.01.2024-19.01.2024
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	22.01.2024-26.01.2023
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	29.01.2024-02.02.2023
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	05.02.2024-09.02.2024
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	02.02.2024-16.02.2024
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	19.02.2024-22.02.2024
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	26.02.2024-01.03.2024
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	04.03.2024-07.03.2024
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	11.03.2024-15.03.2024
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	18.03.2024-22.03.2024
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	01.04.2024-05.04.2024
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	08.04.2024-12.04.2024
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	15.04.2024-19.04.2024
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	22.04.2024-26.04.2024
32.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	29.04.2024-10.05.2024

33.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	13.05.2024- 17.05.2024
34.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	20.05.2024- 24.05.2024