

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4»

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР
Елагина Н.Н. 

« 28 » мая 2020г.

Утверждено

Приказом директора МБОУ
СОШ №4

от « 15 » июня 2020 г. № 94

ФИЗКУЛЬТРО-СПОРТИВНАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ
ПРОГРАММА
«Даёшь ГТО»
7-17 лет

Составитель:
учитель
высшей квалификационной категории
Чихалова Анна Борисовна

2020

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Даёшь ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа составлена в соответствии с современными требованиями к дополнительным общеразвивающим программам. Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств и овладение прикладными навыками с целью подготовки учащихся к успешной сдаче норм комплекса ГТО.

Цель программы - повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности. Реализация программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения учащихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых 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;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа разработана с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон тренировочной деятельности (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в тренировочной деятельности преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Программа ориентирована на возрастные группы учащихся согласно

Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Объем программы составляет 340 часов.

Режим занятий - 2 раза в неделю по 1 ч. При трех и более занятиях в неделю время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается.

Педагогический работник, реализующий программу, вправе самостоятельно изменять до 20% сетки часов на подготовку к каждой ступени комплекса ГТО.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Учащиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *учащиеся специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения программы

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО»

Уметь:

- Владеть техникой бега
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места
- Метать мяч
- Подтягиваться, отжиматься
- Бегать на 2 и на 3 км
- Бегать на лыжах

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.

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

Личностные результаты:

- 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:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития ВФСК ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять ВФСК ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-я ступень

Возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплекс! упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (34 ч)

Челночный бег 3X10 м. (3 ч) Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X101 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 30 м (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров! «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (3 ч). Дистанция 1 км. (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м - бег 100 м - ходьба 50 м и т.д. 2) бег 100 м - ходьба 100 м - бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м - ходьба 150 м - бег 150 м - ходьба 100 м - бег 100 м ходьбы (50 м - бег 50 м - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м – бег 300 м - ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)(2ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу(1 ч). Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных

скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (2 ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8-1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель (2 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч). Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Бег на лыжах (8 ч). Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м - 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

1 ступень - Нормы ГТО для школьников 6-8 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 6-8 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Челночный бег 3х10 м (сек.)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000м (мин, с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин. сек.)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местн. на 1 км	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

2-я ступень

Возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (31 ч.)

Бег на 30 м (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. (2 ч) Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 60 м (1 ч). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким выниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с

установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью! «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).

Бег на 1 км (2 ч). Повторный бег на 100м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200м - ходьба 100м - бег 200м; бег 400м - ходьба 200м - бег 400м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 -160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (2 ч). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки) (2 ч.). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2 ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (1 ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с

касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега (2 ч). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10 -15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность (2 ч). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с места, с одного, двух, трёх шагов.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч). Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Бег на лыжах (8 ч). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах - дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Имитация упражнений для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: 1) скольжение на спине; 2) скольжение с последующим движением ног; 3) то же с движением рук.

Имитация упражнений для освоения техники плавания способом «брасс на груди»: 1) движения ногами на суше; 2) гребковые движения рук на суше.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч.)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К

числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

2 ступень - Нормы ГТО для школьников 9-10 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	Или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук упоре лёжа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности мин, с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

3-я ступень

Возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Туризм в комплексе ГТО. Организация и проведение пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (31 ч)

Бег на 30 м (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. (2 ч) Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 60 м (2 ч). Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперёд. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу. Бег 10, 20, 30 м. с хода (с предварительного разгона 8-10 м) на время. Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки» (дистанция 30м), «Встречная эстафета» (расстояние 20-25м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 25-30м).

Бег на 1,5 (2)км (2 ч). Повторный бег на 200м (время пробегания дистанции 60-65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300м - ходьба 200м - бег 350м - ходьба 150м - бег 400м - ходьба 100м. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Бег 1500 м «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (1 ч). Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках на перекладине. Подтягивание с прыжка. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки) (3 ч). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2 ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (1 ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега (2 ч). Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянута резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии

1-1,5 м от места отталкивания. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики). Прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянута резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (1 ч). Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (3 ч). Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад») на 2 шага: на месте, в ходьбе, беге. Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного раз на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя рук из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (8 ч). Передвижение скользящим шагом (без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация передвижения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение на лыжах в равномерном темпе 20 мин с ускорениями по 200-250 м. повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков дистанции 500-800 м с соревновательной скоростью.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года

в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

3 ступень - Нормы ГТО для школьников 11-12 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 11-12 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	9,0	8,7	7,9	9,4	9,1	8,2
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	270	280	335	230	240	300
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150	160	180	135	145	165
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	26	33	16	18	22
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	32	36	46	28	30	40
9.	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14.10	13.50	12.30	15.00	14.40	13.30
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (м, с)	18.30	17.30	16.00	21.00	20.00	17.40
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.30	1.20	1.00	1.35	1.25	1.05
11.	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция - 10 м (очки): из пневматической	10	15	20	10	15	20

	винтовки с открытым прицелом						
	или из пневматической винтовки с диоптическим прицелом, либо «электронного оружия»	13	20	25	13	20	25
12.	Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее, км)	5					
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		12	12	12	12	12	12
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

4-я ступень

Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом питании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства, средства и методы их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 ч)

Бег на 30 м (3 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров!», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. (2 ч) Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 60 м (2 ч). Бег на месте с энергичными движениями ног 5-7 сек. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт и исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстро выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 2 (3) км(3 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55 с). Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100 -150м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции согласно нормативным требованиям комплекса ГТО).

Эстафетный бег с этапами 500м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (2 ч). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки) (2 ч). Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики и девочки) (1 ч). Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (1 ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая

туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега (2 ч). Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10-12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15-20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч).

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (3 ч). Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (8 ч). Передвижение скользящим шагом (без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному

кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100м. Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определения победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты,

Плавание (сухое - 1 ч). Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Имитация погружения с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Имитация упражнений для повторения техники плавания способом «кроль на спине»: 1) скольжение на спине; 2) скольжение с последующим движением ног; 3) то же с движением рук.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (1 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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

4 СТУПЕНЬ — Нормы ГТО
(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или на 60 м (сек.)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или на 3000 м (мин, с)	15.20	14.50	13.00	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	13	17	24	10	12	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин., с.)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	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 диоптрическим, либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
11.	Туристический поход с проверкой	10					

	туристических навыков (протяжённость не менее, км)						
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-20	26-30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		13	13	13	13	13	13
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	8	9	7	8	9

5-я ступень

Возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы)

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Формы и содержание самостоятельных занятий. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности. Характер содержания занятий в зависимости от возраста. Особенности самостоятельных занятий для девушек. Планирование самостоятельных занятий. Способы регулирования физических нагрузок и контроля за ними во время занятий физическими упражнениями. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей(33 ч)

Бег на 30 м и на 60 м (2 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы стоя 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстро выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 30м и 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров! «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворота стойки, конуса 15 м).

Челночный бег 3X10 м. (2 ч) Правила техники безопасности. Техника

выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X101 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2X3 + 2X6 + 2x9 м.

Бег на 100 м (1 ч). Бег на 10-20 м со старта (развитие двигательной реакции и стартовой скорости). Бег на 40-60 м со старта (развитие максимальной скорости). Бег с ходу на 20-30 м с 10-15-метрового разбега (развитие максимальной скорости бега). Повторный бег на 80- 100 м со скоростью 90-95% от максимальной (развитие скоростной выносливости). Повторный бег на 120-150 м со скоростью 85-95 % от максимальной (совершенствование техники бега и скоростной выносливости). Бег на результат 100 м.

Подвижная игра «Парами от водящего». Встречная эстафета (расстояние 50-80 м).

Бег на 2 (3) км(4 ч). Бег с равномерной скоростью в режиме умеренной (50-60 % от максимальной) интенсивности с постепенно увеличивающейся продолжительностью от 5 до 15 мин. Бег на 2 (3) км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши) (3 ч). Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Передвижение боком вправо (влево) на высокой перекладине в висе на согнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: узким хватом (ладонями к себе), широким хватом.

Подтягивание с закреплённым на поясе отягощением. Подтягивание из виса лёжа на параллельных брусьях с опорой прямыми ногами о жерди. Упражнения на силовых тренажёрах (различные виды тяги, сгибания рук в локтевых суставах).

Рывок гири 16 кг (2 ч). Упражнение с кистевым эспандером. Удержание гири в висе на прямой руке (5-7 с) стоя на носках с приподнятыми плечами. Махи тяжёлой гири (24 кг) с различной амплитудой. Рывковые махи гири 16 кг с различной амплитудой. Рывок одной гири двумя руками. Рывок облегчённой гири (8 кг). Рывок двух гирь двумя руками. Махи одной гирей из глубокого наклона вперёд стоя на повышенной опоре.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки) (3 ч). Подтягивание из виса лёжа с варьированием высоты грифа перекладины. Подтягивание из виса лёжа с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Упражнения на силовых тренажёрах. Упражнение с кистевым эспандером.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (юноши и

девушки) (2 ч). Упор лёжа на согнутых руках, держать 10-20 с. Отталкивание от пола двумя руками в упоре лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа в быстром темпе в течение 10-15 с (скоростные отжимания). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, кисти рук шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на параллельных скамейках (расставленных немного шире плеч): а) ноги на полу; б) ноги на скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом» отдыха.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке (1 ч). Наклоны вперёд из положения сед ноги врозь, руки вперёд (коснуться грудью пола). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук (удерживать 3-5 с). Разгибание ног в упор стоя из положения упор присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней (удерживать 3-5 с). Наклоны вперёд, спина прямая, руки соединены «в замок» за спиной (удерживать 5-10 с). Наклоны вперёд с касанием ладонями пола, стоя на повышенной опоре (2-10 см).

Прыжок в длину с разбега (1 ч). В ходьбе на месте имитация движения рук и маховой ноги при отталкивании. Прыжки в длину с 1-3 шагов разбега. Прыжки в длину способом «согнув ноги» с 12-14 шагов разбега: на технику; через резиновую ленту, натянутую на высоте 20 см на расстоянии 360 см (для юношей) и 310 см (для девушек) от места отталкивания; на результат.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (1 ч). Двойня тройной, пятерной прыжок в длину с места, отталкиваясь двумя ногами, одной ногой. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Выпрыгивания вверх из полуприседа на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (2 ч). Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки с диском от штанги (2,5-5 кг) перед грудью. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой, с максимальным количеством повторений (до предела) в режиме повторного способа выполнения с уменьшающимся интервалом отдыха. Наклоны туловища назад и вперёд сидя на скамейке, ноги закреплены, руки с гантелями (набивным мячом) за головой (у затылка).

Метание гранаты на дальность (3 ч). Способы держания гранаты. Имитация и метание гранаты: с места, с одного шага, с двух шагов, с трёх

шагов. Отведение гранаты на два шага: на месте, в ходьбе, в медленном беге. Метание гранаты с четырёх бросковых шагов (первые два шага - отведение гранаты). Бег с гранатой в руке (над плечом). Метание гранаты с укороченного и полного разбега на технику. Метание гранаты на заданное расстояние и на дальность.

Броски набивного мяча (2 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (6 ч). Передвижение попеременным двухшажным ходом с различной интенсивностью. Имитация метания и передвижение одновременным двухшажным коньковым ходом без палок и с палками (на пологом склоне и по равнинной местности). Повторный бег на лыжах - дистанция 100 м (30-32 с - юноши, 38-40 с - девушки) с уменьшающимся интервалом отдыха. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной и большой интенсивности в течение 30-35 мин (юноши), 20-25 мин (девушки). Бег на лыжах на результат 5 км (юноши), 3 км (девушки).

Встречная эстафета без лыжных палок с этапами 100 м. Лыжная эстафета «Быстрая команда».

Плавание (сухое - 1 ч). Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Имитация погружения с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Имитация упражнений для повторения техники плавания способом «кроль на спине»: 1) скольжение на спине; 2) скольжение с последующим движением ног; 3) то же с движением рук.

Проверка туристских навыков (1 ч). Состав медицинской аптечки для походов выходного дня. Выбор места для привала. Установка палаток. Размещение вещей в них. Предохранение палатки от проникновения насекомых. Выбор места для костра. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Правила хранения и переноски колющих и режущих предметов.

Практические занятия: формирование походной медицинской аптечки, способы обеззараживания питьевой воды, ориентирование карты по компасу, ориентирование по местным предметам, действия в случае потери ориентировки, туристские узлы, разведение разных типов костров.

Туристское соревнование «Школа туризма» (этапы):

Установка палатки, преодоление бревна, переноска пострадавшего, определение азимута на предмет, преодоление кочек, вязка узлов, разведение костра.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (1 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

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

5 ступень - Нормы ГТО для школьников 16-17 лет

■ - бронзовый значок ■ - серебряный значок ■ - золотой значок

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 16-17 лет					
		Юноши			Девушки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	4,7	4,4	5,7	5,5	5,0
	или бег на 60 м (с)	8,8	8,5	8,0	10,5	10,1	9,3
	или бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000м (мин, с)	-	-	-	12.00	11.20	9.50
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	14.30	12.40	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	9	11	14	-	-	-
	или рывок гири (кол-во раз)	15	18	33	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	27	31	42	9	11	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 (с)	7,9	7,6	6,9	8,9	8,7	7,9
6.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	29	35	-	-	-
	весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
7.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	385	440	285	300	345
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами см	195	210	230	160	170	185
8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (1м.)	36	40	50	33	36	44

9.	Бег на лыжах на 3 км (мин., с.)	-	-	-	20.00	19.00	17.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин., с.)	27.30	26.10	24.00	-	-	-
	или кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	27.30	25.30	23.30	-		
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	-			19.00	18.00	16.30
10	Плавание на 50 м (мин, с)	1.15	1.05	0.50	1.28	1.18	1.02
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристический поход (протяженность не менее, км)	10					
Кол-во видов испытаний видов		11	11	11	11	11	11
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия		6	7	8	6	7	8

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела	Всего часов	Из них				
			1 ст.	2 ст.	3 ст.	4 ст.	5 ст.
1	Основы знаний	В процессе занятий					
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	159	31	31	31	33	33
3	Спортивные мероприятия	12	3	3	4	1	1

Тематическое планирование
1-я ступень
Возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		31
4	Челночный бег 3-10 м	3
5	Бег на 30 м	3
6	Смешанное передвижение на 1 км	3
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на	2
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
12	Метание теннисного мяча в цель	2
13	Бег на лыжах	8
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2
Раздел 3. Спортивные мероприятия		3
16	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
17	А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!	1
18	Мы готовы к ГТО!	1
ИТОГО		34

2-я ступень
Возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Коло-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		31
4	Челночный бег 3-10 м	2
5	Бег на 30 м	3
6	Бег на 60 м	1
7	Бег на 1 км	2
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки)	2
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	1
12	Прыжок в длину с разбега	2
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
14	Метание мяча 150 г на дальность	2
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2
16	Бег на лыжах	8
Раздел 3. Спортивные мероприятия		6
18	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
19	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
20	Мы готовы к ГТО!	1
ИТОГО		34

3-я ступень
Возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		31
4	Челночный бег 3-10 м	2
5	Бег на 30 м	3
6	Бег на 60 м	2
7	Бег на 1,5(2) км	2
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	3
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на	1
12	Прыжок в длину с разбега	2
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
14	Метание мяча 150 г на дальность	3
15	Бег на лыжах	8
16	Поднимание туловища	1
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5
17	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
18	Мы готовы к ГТО!»	3
ИТОГО		68

4-я ступень
Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		33
3	Челночный бег 3-10 м	2
4	Бег на 30 м	3
5	Бег на 60 м	2
6	Бег на 2 (3) км	3
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (мальчики)	1
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на	1
11	Прыжок в длину с разбега	2
12	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
13	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2
14	Метание мяча 150 г на дальность	3
15	Бег на лыжах	8
16	Сухое плавание	1
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5
17	Сильные, смелые, ловкие, умелые	1
22	Мы готовы к ГТО!	1
ИТОГО		35

5-я ступень
Возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		33
3	Челночный бег 3-10 м	2
4	Бег на 30 м и 60м	2
5	Бег на 100 м	1
6	Бег на 2 (3) км	8
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	4
8	Рывок гири 16 кг (юноши)	1
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	2
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (юноши и	2
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке	1
12	Прыжок в длину с разбега	2
13	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
14	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2
15	Метание гранаты на дальность	3
16	Бег на лыжах	6
17	Плавание	1
18	Проверка туристских навыков	1
Раздел 3. Спортивные мероприятия		5
18	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
ИТОГО		34

Условия реализации программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1	Спортивный зал	1
2	Тренажерный зал	1
3	Гимнастический зал	1
4	Мячи баскетбольные	36
5	Мячи волейбольные	17
6	Мячи футбольные	9
7	Мячи для метания	15
8	Гранаты для метания	17
9	Скакалки	17
10	Конусы	14
11	Шведская стенка	5
12	Перекладина	5
13	Баскетбольные щиты	4
14	Теннисные столы	2
15	Ракетки	11
16	Гимнастические маты	16
17	Лыжи пластиковые	26
18	Лыжи деревянные	12
19	Ботинки лыжные	38
20	Палки лыжные	38
21	Тренажер ПС 40 «Универсал-блок»	1
22	Тренажер ПС 13 «Мастер жим»	1
23	Тренажер ПС 57 «Тренажер для косых мышц живота»	1
24	Тренажер ПС 30 А «Блок-рама»	1

25	Скамья ПС 26 «Атлетик-пресс»	2
26	Скамья для жима, разводки ПС 54	2
27	Велотренажер NORDICTRACK GX 4.	1
28	Электромагнитный велотренажер TF-9.5P	2
29	Магнитный эллипсоид BE-6760 D	3
30	Дорожка беговая электрическая ТМ 8460С	2
31	Пневматическая винтовка	6
32	Переносные ящики-пулеулавливатели	6

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины; проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

- *Информационно-методический ресурс:*

- комплектность обеспечения учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;
- качественные характеристики школьного сайта, внешней (в том числе глобальной) сети.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые акты

1. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 года № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 июля 2014 года № 574/1 «Об утверждении списка субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
5. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 августа 2014 года № 705 «Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)»
6. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 августа 2014 года № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
7. Распоряжение Губернатора Свердловской области от 21 июля 2014 года № 188-РГ «О поэтапном внедрении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области»
8. План мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в Свердловской области
9. Методические рекомендации по тестированию населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

10. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)
11. Методические рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

Интернет-ресурс	Адрес сайта
Информационный портал ВФСК ГТО	gto.ru
Сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры	sandbox.openclass.ru
Газета «Спорт в школе»	window.edu.ru
Журнал «Теория и практика физической культуры»	teoriya.ru
Журнал «Физическая культура в школе»	elibrary.ru
Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре	lib.sportedu.ru

1-я ступень

Возрастная группа 6-8 лет (1-2 классы)

№	Раздел	Тема учебного Занятия (урока)	Дата	час	Планируемые результаты				Формы организации образовательного процесса
					Личностные	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательны ые	
Раздел 1. Основы знаний (3 ч)									
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (31 ч)									
Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)									
1-2	Челночный бег 3-10 м			2	активно включаться в общение и взаимодействи е со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель ности, взаимопомощи и сопереживания	планирование — определение последователь ности промежуточн ых целей с учетом конечного результата; составление плана и последователь ности действий	планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	формировать и удерживать учебную задачу, применять установленн ые правила	Вводный урок Просмотр фильма об истории ГТО Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

3-4	Бег на 30 м		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
5-6	Смешанное передвижение на 1 км		2	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона	умение ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				взаимопомощи и сопереживания				
8-9	Метание теннисного мяча в цель		2	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона	умение ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выполнять легкоатлетич еские упражнения	
10-11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)		2	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планирование — определение последователь ности промежуточн ых целей с учетом конечного результата; составление плана и последователь ности действий	общаться и взаимодействоват ь со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	умение выполнять легкоатлетич еские упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
12	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	планирование — определение последователь	общаться и взаимодействоват ь со сверстниками на принципах	ориентироват ься в понятии «физическая подготовка»:	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				находить с ними общий язык и общие интересы	ьности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	характеризовать основные физические качества (гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
14-15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		2	активно включаться в общение и	планирование — определение	планирование учебного сотрудничества с	формировать и удерживать учебную	Беседа по технике безопасности

				взаимодействи е со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель ности, взаимопомощи и сопереживания	последователь ности промежуточн ых целей с учетом конечного результата; составление плана и последователь ности действий	учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	задачу, применять установленн ые правила	Комбинированный урок
16	Поднимание туловища из положения лежа на спине		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	общаться и взаимодействоват ь со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироват ься в понятии «физическая подготовка»: характеризов ать основные физические качества (силу) и демонстриро вать физические упражнения, направленны е на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
17	«От игры к спорту»		1	проявлять положительные качества	технически правильно выполнять	общаться и взаимодействоват ь со сверстниками	соблюдать требования техники	Соревнования

				личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	безопасности к местам проведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками;	
18-25	Бег на лыжах		8	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
26	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»		1	проявлять положительные качества личности и управлять своими	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи,	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;	Соревнования

				эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	дружбы	соблюдать правила взаимодействия с игроками;	
27	Поднимание туловища из положения лежа на спине		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
28	Челночный бег 3-10 м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания				
29	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
30	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Метание теннисного мяча в цель		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту,	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

							выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	
31	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
32	Бег на 30 м		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
33	Смешанное передвижение на 1 км		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	находить ошибки при выполнении учебных заданий,	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и	умение выполнять легкоатлетические	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				ними общий язык и общие интересы	отбирать способы их исправления	коррекции действий	упражнения	
34	«Мы готовы к ГТО»		1	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Соревнования
	Итого		34					

2-я ступень

Возрастная группа 9-10 лет (3-4 классы)

№	Раздел	Тема учебного занятия (урока)	Дата	час	Планируемые результаты				Формы организации образовательного процесса
					Личностные	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные	
Раздел 1. Основы знаний									
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (31 ч)									
Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)									
1-2	Бег на 30м		2	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила, умение выполнять легкоатлетические упражнения	Вводный урок Просмотр фильма об истории ГТО Беседа по технике безопасности Комбинированный урок	
3	Бег на 60 м		1	проявлять дисциплинированность,	находить ошибки при выполнении	постановка вопросов — инициативное	характеризовать основные физические	Беседа по технике безопасности	

				трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	учебных заданий, отбирать способы их исправления	сотрудничество в поиске и коррекции действий	качества (быстроту) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Комбинированный урок
4	Челночный бег 3x10м		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
5	Бег на 1 км		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	характеризовать основные физические качества (выносливость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
6-7	Прыжок в длину с разбега		2	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае	умение ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	расхождения эталона			
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона	умение ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
9-10	Метание мяча 150 г на дальность		2	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки для развития основных	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

					составление плана и последовательности действий		физических качеств	
12	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
14	Подтягивание из виса на		1	оказывать	планирование	общаться и	ориентироваться в	Беседа по технике

	высокой перекладине (мальчики)			бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	— определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки для развития основных физических качеств	безопасности Комбинированный урок
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	характеризовать основные физические качества (силу) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
16	«От игры к спорту»		1	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Соревнования

				ситуациях и условиях	соревновательной деятельности			
17-24	Бег на лыжах		8	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия	формировать и удерживать учебную задачу, применять установленные правила	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
25	Сильные, смелые, ловкие, умелые		1	проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; соблюдать правила взаимодействия с игроками;	Соревнования
26	Челночный бег 3х10м. Наклон вперёд из положения стоя на		1	проявлять дисциплинированность,	находить ошибки при выполнении	постановка вопросов — инициативное	умение выполнять легкоатлетическ	Беседа по технике безопасности

	гимнастической скамье			трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	учебных заданий, отбирать способы их исправления	сотрудничество в поиске и коррекции действий	ие упражнения	Комбинированный урок
27	Поднимание туловища из положения лёжа на спине		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	характеризовать основные физические качества (силу) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
28	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки для развития основных физических качеств	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		1	оказывать бескорыстную	находить ошибки при	общаться и взаимодействовать	планировать и корректировать	Беседа по технике безопасности

				помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	ть со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	Комбинированный урок
30	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планирование — определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки для развития основных физических качеств	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
31	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения	умение ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения	умение выполнять легкоатлетические упражнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				взаимопомощи и сопереживания	эталона			
32	Бег на 30 м и бег на 60м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
33	Бег на 1 км. Метание мяча 150 г на дальность		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и коррекции действий	характеризовать основные физические качества (быстроту) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
34	Мы готовы к ГТО!		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить	выявление, идентификация проблемы, принятие решения и его реализация	представлять ВФСГ ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и	Тестирование

				целей	возможности и способы их улучшения		физической подготовки человека; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	
	Итого		34					

3-я ступень

Возрастная группа 11-12 лет (5-6 классы)

№	Раздел	Тема учебного Занятия (урока)	Дат а	час	Планируемые результаты				Формы организации образовательного процесса
					Личностные	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные	
Раздел 1. Основы знаний (3 ч)									
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (31 ч)									
Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)									
1-2	Бег на 30м			2	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	Вводный урок Просмотр фильма об истории ГТО Беседа по технике безопасности

				доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	выполнения	сверстниками и взрослыми людьми		Комбинированный урок
3	Бег на 60 м		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
4	Челночный бег		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
6-7	Прыжок в длину с разбега		2	управлять эмоциями при	находить ошибки при	умение активно включаться в	установление причинно-следственных	Беседа по технике

				общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	связей, представление цепочек объектов и явлений	безопасности Комбинированный урок
8-9	Метание мяча 150 г на дальность		2	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и решении проблемы	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
10	Бег на 1,5 (2) км		1	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение активно включаться в коллективную деятельность	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
11-12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

					цели.			
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лёжа на спине		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
15	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
16	«Сильные, смелые,		1	проявлять дисциплинирован	анализировать и объективно	общаться и взаимодействовать	соблюдать требования техники безопасности к	Соревнования

	ловкие, умелые»			ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	местам проведения	
17-24	Бег на лыжах		8	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
25	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
26	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики и девочки)		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

					цели.			
27	Челночный бег 3x10м		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		1	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы	планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
29	Бег на 30м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
30	Бег на 60 м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	отдых в процессе её выполнения	процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми		
31	Метание мяча 150 г на дальность		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и решении проблемы	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
32	Бег на 1500м(2000м)		1	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых	умение активно включаться в коллективную деятельность	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
33-35	Мы готовы к ГТО!		3	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	выявление, идентификация проблемы, принятие решения и его реализация	представлять ВФСК ГТО как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;	Тестирование
	Итого		35					

4-я ступень

Возрастная группа 13-15 лет (7-9 классы)

№	Раздел	Тема учебного занятия (урока)	Дата	час	Планируемые результаты				Формы организации образовательного процесса
					Личностные	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные	
Раздел 1. Основы знаний (2 ч)									
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (34 ч)									
Раздел 3. Спортивные мероприятия (1 ч)									
1-2	Бег на 30м		2 ч	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	Вводный урок Просмотр фильма об истории ГТО Беседа по технике безопасности Комбинированный урок	
3	Бег на 60 м		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок	
4	Челночный бег 3х10м		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	умение активно включаться в коллективную деятельность,	установление причинно-следственных связей, представление	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок	

				хладнокровие, сдержанность, рассудительность	их исправления	взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	цепочек объектов и явлений	
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
6-7	Прыжок в длину с разбега		2	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
8-9	Метание мяча 150 г на дальность		2	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и решении проблемы	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
10-11	Бег на 2 (3) км		2	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных)	планировать собственную деятельность, распределять	умение активно включаться в коллективную	анализировать и объективно оценивать результаты	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				ситуациях и условиях	нагрузку и отдых в процессе её выполнения	деятельность	собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	
12	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии,	умение организовывать собственную	контроль и оценка процесса и результатов	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				поставленных целей	волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	деятельность	деятельности	
16-17	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
18	Сильные, смелые, ловкие, умелые		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; излагать факты истории развития ВФСК ГТО, характеризовать его роль и значение в жизнедеятельности и человека, связь с трудовой и военной деятельностью	Соревнования
19-26	Бег на лыжах		8	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	планировать собственную деятельность, распределять	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	установление причинно-следственных связей, представление	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				язык и общие интересы	нагрузку и отдых в процессе её выполнения	находить с ними общий язык	цепочек объектов и явлений	
27	Сухое плавание		1	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
29	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
30	Челночный бег 3х10м		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				сдержанность, рассудительность		со сверстниками в достижении общих целей	и явлений	
31	Бег на 30м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня	Вводный урок Просмотр фильма об истории ГТО Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
32	Бег на 60 м		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следств енных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
33	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
34	Метание мяча 150 г на дальность		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				хладнокровие, сдержанность, рассудительность	их исправления	поиске и решении проблемы	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
35	Бег на 2 (3) км		1	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение активно включаться в коллективную деятельность	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
	Итого		35					

5-я ступень

Возрастная группа 16-17 лет (10-11 классы)

№	Раздел	Тема учебного Занятия (урока)	Да та	час	Планируемые результаты				Формы организации образовательного процесса
					Личностные	Регулятивные	Коммуникативные	Познавательные	
Раздел 1. Основы знаний (2 ч)									
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (33 ч)									
Раздел 3. Спортивные мероприятия (1 ч)									
1	Бег на 30м и 60м			1	активно включаться в общение и взаимодействие со	планировать собственную деятельность,	умение доносить информацию в доступной,	планировать занятия физическими упражнениями в	Вводный урок Просмотр фильма об

				сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	истории ГТО Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
2	Бег на 100 м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
3	Челночный бег 3x10м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
4-5	Прыжки в длину с места толчком двумя ногами и прыжки в длину с разбега		2	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать	постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и решении проблемы	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий,	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				рассудительность	способы их исправления		анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.	
6-7	Метание гранаты на дальность		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
8-9	Бег на 2 (3) км		2	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

					усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	инвентаря и оборудования, организации места занятий		
11-12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), низкой (девушки)		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
13-14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девушки), рывок гири (юноши)		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
15	Поднимание туловища из положения лежа на		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	саморегуляция как способность к	организовывать самостоятельную деятельность с	контроль и оценка процесса и результатов	Беседа по технике безопасности

	спине 1 мин			в достижении поставленных целей	мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	учёт требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	деятельности	Комбинированный урок
16	Сильные, смелые, ловкие, умелые		1	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения	Соревнования
17-22	Бег на лыжах		6	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
23	Сухое плавание		1	управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её	умение доносить информацию в доступной, форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и	соблюдать требования техники безопасности к местам проведения оказывать посильную помощь и моральную поддержку	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

					выполнения	взрослыми людьми	сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения	
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		2	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
25	Поднимание туловища из положения лежа на спине 1 мин		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	умение организовывать собственную деятельность	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
26-27	Подтягивание из виса на низкой перекладине, (девушки), рывок гири (юноши)		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии,	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				поставленных целей	волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий		
28	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши), низкой (девушки)		2	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	саморегуляция как способность к мобилизации сил и энергии, волевому усилию и преодолению препятствий для достижения цели.	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	контроль и оценка процесса и результатов деятельности	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
29	Челночный бег 3x10м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
30	Бег на 30м и на 60м		1	активно включаться в общение и взаимодействие со	планировать собственную деятельность,	умение доносить информацию в доступной,	планировать занятия физическими упражнениями в	Вводный урок Просмотр фильма об

				сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	истории ГТО Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
31	Метание гранаты на дальность		1	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления	организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	установление причинно-следственных связей, представление цепочек объектов и явлений	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
32-33	Бег на 2000м(3000м)		2	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок
34	Туристские навыки		1	активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в	умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения	планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с	Беседа по технике безопасности Комбинированный урок

				взаимопомощи и сопереживания	процессе её выполнения	и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми	использованием средств физической культуры	
	Итого		34					