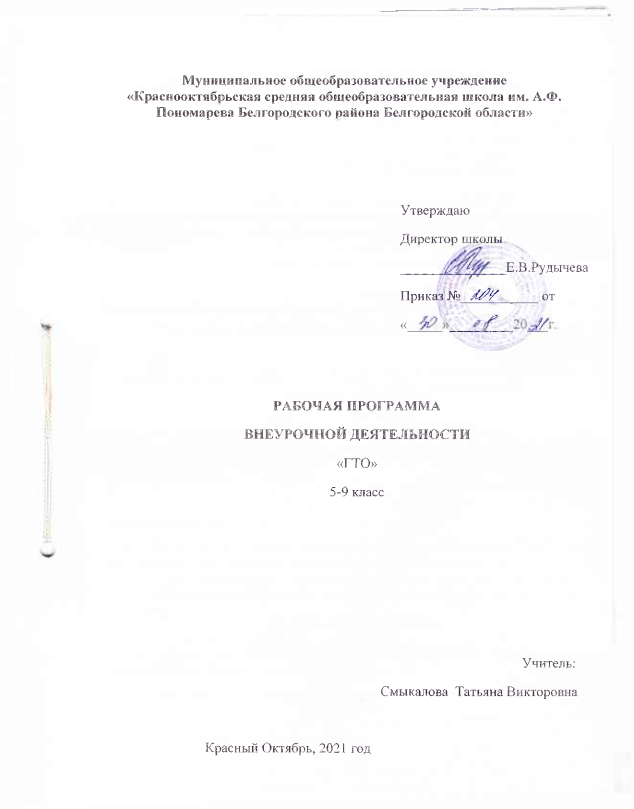
****

**Программа внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности**:

**"ГТО" 5-9-е классы**

**Авторы программы:**

Программа разработана на основе методических рекомендаций внеурочной деятельности **«Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**  под редакцией Г. А. Колодницкого, В. С. Кузнецова, (Просвещение, 2016 год),

**Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета от «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 г., протокол № \_\_\_\_**

**Председатель \_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_**

подпись Ф.И.О

1. **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

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

сдать нормативы с 1-й по 5-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

1. **Содержание курса внеурочной деятельности (с указанием форм организации и видов деятельности)**

**5-6 класс**

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие (1 ч). 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.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Вли­яние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для j 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 (эко- , логические требования).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). 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 (126 ч)

*Бег на 60 м (6 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 стар- I товых 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 резуль-1 тат 60 м.*

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

Бег на 1,5 (2) км (8 ч). Повторный бег на 200 м (время пробегания I дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистан- I ции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег I 350 м В ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с j равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Бег 1500 м 1 «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6 ч)Л 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 (девочки) (6ч). 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 (6 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 полу (6 ч). Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны впе­рёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук! Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.

Прыжок в длину с разбега (10 ч). Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через пре­пятствие (натянутая 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 (4 ч). Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полу- присед, 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 (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкива­ния. Прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.

Метание мяча 150 г на дальность (10 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 разбег на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя рукам из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах (18 ч). Передвижение скользящим шагом (без палов по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвиже ние попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) п< учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Имитация пере движения и передвижение одновременным бесшажным ходом. Передвй жение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме-умеренно! интенсивности с финишным ускорением до 200 м. Передвижение ш 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.

Игры на лыжах: «Кто первый», «Гонка по кругу», «Гонки с выбы­ванием».

Плавание (18 ч). Подготовительные упражнения в воде: погружение, скольжение. Плавание кролем и брассом: при помощи рук, при помощи ног, с поддерживающими средствами в руках (плавательная доска и др.). • 1

Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом.

Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?» (плавание при по­мощи рук кролем на груди).

Стрельба из пневматической винтовки (10 ч). Меры безопасности!при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиязи в тире. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки. Тренировка в задержке дыхания и удержании ровной мушки. Тренировка плавного спуска. Имитация выстрела (определение усилий, необходимых для спу­ска курка). Выполнение выстрелов по мишени «белый лист».

Туристский поход с проверкой туристских навыков (18 ч). Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы «преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи), ориентирование на мест­ности по карте и компасу.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

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.

**7-9 класс**

Раздел 1. Основы знаний (2 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной, орга­низации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом вос­питании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направ­лений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие с образовательно-познавательной направленностью (1 ч). Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и ме­тоды их развития.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (126 ч)

Бег на 60 м (6 ч). Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с 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 из ис­ходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое 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 (6 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— 150 м 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 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6 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 (девочки) (6 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 (девочки) (4 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 полу (4 ч). Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги пря­мые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (8 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 (4 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 (10 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 (10 ч). Броски мяча в землю (пе­ред собой) хлёстким 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 «вперёд- 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 (18 ч). Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижет ние 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. Передвижек ния 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—100 м. Прохождение отрезков 0,5— 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в тече­ние 25-^-35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

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

Плавание на дистанцию 50 м (18 ч). Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»: 1) плавание с помощью движений ногами (с поддерживающими средствами в руках) и согласо­вание их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) плавание с помощью движений ногами и с различным по­ложением рук; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнения для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании tc ды­ханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непре­рывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два, затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанций 25, 50 м произвольным способом с уменьшающимся интер­валом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в пол­ной координации.

Стрельба из пневматической винтовки (10 ч). Тренировка в удержа­нии ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Вы­полнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Вы­полнение выстрелов по мишеням: с разными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точ­нее» (стрельба по мишени № 8, 5 выстрелов).

Туристский поход с проверкой туристских навыков (18 ч). Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила пове­дения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обраще­ния с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Уста­новка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 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.

1. **Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы занятий | Кол-во часов |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
| 2 | Туризм как средство физического воспитания школьников | 1 |
| 3 | Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе | 1 |
| 4 | Бег на 60 м | 2 |
| 5 | Бег на 1,5 (2) км | 2 |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 2 |
| 7 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 3 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 3 |
| 9 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 3 |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность | 2 |
| 13 | Бег на лыжах | 2 |
| 14 | Стрельба из пневматической винтовки | 2 |
| 15 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 2 |
| 16 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 17 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 1 |
| 18 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 1 |
| 19 | «Мы готовы к ГТО!» | 1 |
| Итого | | 34 |

**6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы занятий | Кол-во часов |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
| 2 | Туризм как средство физического воспитания школьников | 1 |
| 3 | Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе | 1 |
| 4 | Бег на 60 м | 2 |
| 5 | Бег на 1,5 (2) км | 2 |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 2 |
| 7 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 3 |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 3 |
| 9 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 3 |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность | 2 |
| 13 | Бег на лыжах | 2 |
| 14 | Стрельба из пневматической винтовки | 2 |
| 15 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 2 |
| 16 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 17 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 1 |
| 18 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 1 |
| 19 | «Мы готовы к ГТО!» | 1 |
| Итого | | 34 |

7 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы занятий | Кол-во часов |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
| 2 | Физическая подготовка - основа успешного выполнения норма­тивов комплекса ГТО | 1 |
| 3 | Бег на 60 м | 1 |
| 4 | Бег на 2 (3) км | 2 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 2 |
| 6 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 2 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) | 3 |
| 8 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 3 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | 3 |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность | 2 |
| 13 | Бег на лыжах | 2 |
| 14 | Стрельба из пневматической винтовки | 2 |
| 15 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 2 |
| 16 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 17 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 1 |
| 18 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 1 |
| 19 | «Мы готовы к ГТО!» | 1 |
| Итого | | 34 |

**8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы занятий | Кол-во часов |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
| 2 | Физическая подготовка - основа успешного выполнения норма­тивов комплекса ГТО | 1 |
| 3 | Бег на 60 м | 1 |
| 4 | Бег на 2 (3) км | 2 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 2 |
| 6 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 2 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) | 3 |
| 8 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 3 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | 3 |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность | 2 |
| 13 | Бег на лыжах | 2 |
| 14 | Стрельба из пневматической винтовки | 2 |
| 15 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 2 |
| 16 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 17 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 1 |
| 18 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 1 |
| 19 | «Мы готовы к ГТО!» | 1 |
| Итого | | 34 |

**9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы занятий | Кол-во часов |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | 1 |
| 2 | Физическая подготовка - основа успешного выполнения норма­тивов комплекса ГТО | 1 |
| 3 | Бег на 60 м | 1 |
| 4 | Бег на 2 (3) км | 2 |
| 5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 2 |
| 6 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) | 2 |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) | 3 |
| 8 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 3 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 2 |
| 10 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2 |
| 11 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин | 3 |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность | 2 |
| 13 | Бег на лыжах | 2 |
| 14 | Стрельба из пневматической винтовки | 2 |
| 15 | Туристский поход с проверкой туристских навыков | 2 |
| 16 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 |
| 17 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 1 |
| 18 | Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвящённые Дню защитника Отечества, Дню Победы | 1 |
| 19 | «Мы готовы к ГТО!» | 1 |
| Итого | | 34 |