

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____Терентьева Т.А. Протокол №6 от «9» июня 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ №43 _____О.В.Балдина от «29» 08 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ СОШ №43 _____Е.С. Карташова Приказ №262 ОД от «30» 08 2023 г.
---	--	--

Протокол педсовета от 30.08.2023 №1

**Рабочая программа внеурочной деятельности
на уровень основного общего образования
«Основы физической подготовки»
(курс 5-9 классы)
Срок реализации: 5 лет.**

Составители:
Поклад Наталия Ивановна,
Прохоров Дмитрий Сергеевич,
Терентьева Татьяна Александровна,
учителя физической культуры.

Белгород, 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа «**Основы физической подготовки**» физкультурно-спортивного, оздоровительного направления, разработана на уровень основного общего образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрирован 28.03.2023 № 72751); Постановления правительства №33 от 17.01.2023 О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО); программы «Внеурочная деятельность - Подготовка к сдаче комплекса ГТО», учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение; Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 43» г. Белгорода.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

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

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

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

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе 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, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 170 часов, на 5 лет обучения: 5 классе 34 недели; 6 класс 34 недели; 7 класс 34 недели; 8 класс 34 недели; 9 класс 34 недели (34 часа) в год в 5-9 классах. Возраст обучающихся с 11 до 15 лет. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне»: III ступень - возрастная группа 10-11 лет (5 класс); IV ступень - возрастная группа 12-13 лет (6-7 классы); V ступень – возрастная группа 14-15 лет (8-9 классы).

Формы и режим занятий: Форма проведения занятий комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу (34 часа в год).

Место курса. Преподавание курса **«Основы физической подготовки»** рассчитано на учащихся средней школы 5-9 класс, увлекающихся спортом и физической культурой и является частью внеурочной деятельности спортивно-физкультурного направления.

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

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, 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 педиатра, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы и ОВЗ. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности происходит в рамках выбранной школьниками вида деятельности «Основы физической подготовки», направленной на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

Планируемые результаты для реализации программы

Результаты первого уровня:

- Получение элементарных представлений о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО;
- Приобретение знаний и умений правильного выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты второго уровня:

- Формирование навыков выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты третьего уровня:

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Участие в спортивных мероприятиях школьного, муниципального, регионального уровня.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- 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.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы: Спортивные мероприятия. Спортивные мероприятия в форме соревнований внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, товарищеские встречи проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся. Участие в тестировании норм ГТО.

Содержание программы

III ступень - возрастная группа 11 лет (5 класс),

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) III ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 15-25м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м.

Бег на 1000м. Распределение сил по дистанции. Бег с равномерной скоростью до 3-5 минут.

Кросс 2 км (бег по пересеченной местности). Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110см). Лазание по канату. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа; хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки, мальчики). Техника выполнения. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лёжа на параллельных скамейках; лёжа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа вверх. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча весом 150 г. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча на дальность и результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 50м. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде. Погружение в воду, задержка дыхания, скольжение. Упражнения для освоения способа «кроль на груди». Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплавание дистанции 25-50 метров. Плавание произвольным способом на результат. Игры на воде: «Гонка катеров», «Быстрые стрелы», «Кто дальше проплывёт?»

Бег на лыжах 1км. Техника безопасности и правила поведения. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 50-100 м. Бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

IV ступень - возрастная группа 12-13 лет (6 классы);
<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf>

Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) IV ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

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 технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Бег на 60 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5 км. Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность. Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).

Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 50 м. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Бег на лыжах 2 км. Техника выполнения. Передвижение скольльзящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

Стрельба из пневматической винтовки. Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Кросс 3 км (бег по пересеченной местности). Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут. Распределение сил по дистанции. Тактика бега. Кросс.

IV ступень - возрастная группа 12-13 лет (7 классы);
<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf>

Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) IV ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

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 технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Бег на 60 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 1,5 км. Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность. Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту).
Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 50 м. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Бег на лыжах 2 км. Техника выполнения. Передвижение скольльзящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

Стрельба из пневматической винтовки. Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Кросс 3 км (бег по пересеченной местности). Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут. Распределение сил по дистанции. Тактика бега. Кросс.

V ступень - возрастная группа 14-15 лет (8 классы);
<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf>

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

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 технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Бег на 60 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 2 км. Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Кросс 3 км (бег по пересеченной местности). Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут. Распределение сил по дистанции. Тактика бега. Кросс.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Техника выполнения. Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Метание мяча 150 г на дальность. Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 50 м. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Бег на лыжах 3 км. Техника выполнения. Передвижение скольльзящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

Стрельба из пневматической винтовки; электронного оружия. Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Самозащита без оружия. ТБ. Освобождение от захватов

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

V ступень - возрастная группа 14-15 лет (9 классы);
<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf>

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) V ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

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 технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Двигательные умения и навыки.

Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Бег на 60 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 60м.

Бег на 2 км. Техника выполнения. Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Кросс 3 км (бег по пересеченной местности). Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут. Распределение сил по дистанции. Тактика бега. Кросс.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).
Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки) Техника выполнения. Подтягивание из вися стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки. Статические упражнения.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча 150 г на дальность. Техника выполнения. Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 50 м. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде, погружение, скольжение. Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание 25 и 50 метров произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Кто победит?».

Бег на лыжах 3 км. Техника выполнения. Передвижение скольльзящим шагом без палок по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 200м. Повторное прохождение по учебно-тренировочной лыжне отрезков 500-800м. с соревновательной скоростью.

Стрельба из пневматической винтовки; электронного оружия. Техника выполнения. Меры безопасности при обращении с оружием и правила безопасного поведения на занятиях, в тире. Изготовка для стрельбы. Тренировка в удержании ровной мушки, задержки дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрела по мишени.

Самозащита без оружия. ТБ. Освобождение от захватов.

Туристский поход с проверкой туристских навыков Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

Тематическое планирование

5 класс III ступень

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Модуль воспитательной программы
		III ступень 5 класс (11 лет)	
1	Основы знаний	3	-вовлечение школьников в

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	<p>1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования</p> <p>2. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий</p> <p>3. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</p> <p>Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.</p>		<p>интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье».</p> <p>Развитие двигательных способностей.</p> <p>Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка Плавание Кроссовая подготовка</p>	28	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>
3	<p>Спортивные мероприятия</p> <p>Тестирование-Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

			самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; -поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
	Итого:	34	

6-7 класс IV степень

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Модуль воспитательной программы
		IV степень 6-7 класс (12-13 лет)	
1	<p align="center">Основы знаний</p> <p>1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) IV ступени, нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения.</p> <p>3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.</p>	3	-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	Физические качества, средства и методы их развития.		могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
2	<p>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье». Развитие двигательных способностей. Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка Плавание Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия Кроссовая подготовка Туристический поход</p>	28	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения; -вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>
3	<p>Раздел Спортивные мероприятия 1. Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. 2. Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

			накопленных социально значимых традиций; -поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
	Итого:	34	

8-9 класс V ступень

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Модуль воспитательной программы
		V ступень 8-9 класс (14-15 лет)	
1	<p align="center">Основы знаний</p> <p>1. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Виды испытаний (тестов) V ступени, нормативные требования. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений.</p> <p>2. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения.</p> <p>3. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Физические качества, средства и методы их развития.</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;</p> <p>-формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.</p>
2	<p>Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье».</p> <p>Развитие двигательных способностей.</p> <p>Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка</p>	28	<p>-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;</p> <p>-вовлечение школьников в</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	<p>Плавание Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия Кроссовая подготовка Самозащита без оружия Туристический поход</p>		<p>интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.</p>
3	<p>Раздел Спортивные мероприятия 1. Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. 2. Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</p>	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; -поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.</p>
	Итого:	34	

Тематический план 5 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

1	Регистрация на сайте. Комплекс ГТО в школе понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий. Подвижные игры и эстафеты.	В процессе занятий
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки) https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Понятие - двигательные способности (координация). Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Высокий старт. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты. Игра «Вызов номеров»	1
5	Значение занятий физической культурой и спортом. Бег с максимальной скоростью 10-15 м из различных видов и положений старта (из упора лёжа, сидя, спиной к линии старта, и т.п.). Челночный бег 3x10м. на результат. Игра «Вызов номеров».	1
6	Понятие -двигательные способности (скорость). Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег с максимальной скоростью 10м. из различных положений и видов старта. «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м).	1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег-догнать партнёра стартующего на 2м впереди. Бег 30м. на результат. Игра «Вороны и воробы».	1
8	Понятие -двигательные способности (выносливость). Техника бега на длинные дистанции на 1 км (равномерное распределение сил по дистанции, тактика бега) Игра «Сумей догнать».	1
9	Закрепление техники бега на длинные дистанции на 1 км (равномерное распределение сил по дистанции, тактика бега) «Встречная эстафета»	1
10	Закрепление техники бега на длинные дистанции на 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Метание теннисного мяча на дальность. Техника выполнения. Держание мяча.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Снайперы».	
12	Понятие -двигательные способности (скоростно-силовые качества). Метание теннисного мяча на дальность. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Игра «Меткий мяч».	1
13	Метание теннисного мяча на результат. Метание мяча на дальность. Игра-конкурс «Кто дальше?».	1
14	Понятие ОФП И СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Игра «Прыгуны», «Через овраг».	1
15	Понятие скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места. Игры и эстафеты.	1
16	Понятие -двигательные способности (сила). Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1
17	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1
18	Странички истории ГТО. Техника выполнения и https://www.gto.ru/#gto-method изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
19	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
20	Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
21	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Подъёмы и спуски с небольшого склона. Обучение, закрепление техники попеременного двушажного лыжного хода, одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 1-1,5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением. Игра «Быстрый лыжник»	1
22	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1
23	Первая помощь при обморожениях. Тестирование: Бег на лыжах на 2 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1
24	Ознакомление с жизненно важным умением -плавание. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Проплывание отрезков 10-	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	25м произвольным способом. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры на воде.	
25	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Проплывание отрезков 10-25м произвольным способом (вольным стилем). Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Оздоровительное значение занятий плаванием. СПУ. Дистанция 50 м проплывание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
27	СПУ. Дистанция 50 м проплывание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
28	СПУ. Дистанция 50 м проплывание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
29	Понятие -гибкость. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Тактика бега. Кроссовая подготовка 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
34	Итоговое занятие. «Мы готовы к ГТО». Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1

Тематический план 6 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений,	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты .	
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3x10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м. Игры и эстафеты.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 1,5 км. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Техника выполнения. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Подвижные игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
10	ТБ. Самозащита без оружия.	1
11	Первая помощь при травмах. Самозащита без оружия.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Подвижные игры и эстафеты.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Передвижение скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Бег на лыжах на 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Спортивное мероприятие: соревнования-тестирование.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры на воде.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Дистанция 50м.проплавание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка 3 км . Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!».	1

Тематический план 7 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО).	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты .	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3х10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров»	1
5	Физическое качество- скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 30м. Игры и эстафеты.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 1,5 км. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Техника выполнения. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Подвижные игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Распределение сил на дистанции бега на 1,5 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
10	ТБ. Самозащита без оружия.	1
11	Первая помощь при травмах. Самозащита без оружия.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	
13	Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
17	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Передвижение скользящим шагом. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Бег на лыжах на 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Спортивное мероприятие: соревнования-тестирование.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры на воде.	1
25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Дистанция 50м.проплывание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания); Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания); Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания); Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания); Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1

Тематический план 8 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) Уступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3х10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров».	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 60м. Игры.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 2 км. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1
8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. https://www.gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. https://www.gto-method Изучение информации,	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	
10	ТБ. Самозащита без оружия.	1
11	Первая помощь при травмах. Самозащита без оружия. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
17	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Передвижение на лыжах 3 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Бег на лыжах на 3км.. Подвижные игры и эстафеты.	1
20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	Выполнение выстрелов по мишени. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	
22	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Игры и эстафеты на воде.	1
25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Тестирование: дистанция 50м проплывание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка 3км. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности 3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	навыков преодоления препятствий. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

Тематический план 9 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс ГТО в школе. Регистрация на сайте. Виды испытаний (тестов) Вступени, нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Физическое качество - координация. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Техника выполнения челночного бега https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Челночный бег 3х10м. на результат. Эстафета «Вызов номеров».	1
5	Физическое качество- скорость. Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м; 60м. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег на результат 60м. Игры.	1
6	Физическое качество- выносливость. Бег на 2 км. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Игры и эстафеты.	1
7	Тактика бега на длинные дистанции. Распределение сил на дистанции бега на 2-3 км. Техника выполнения; бег в среднем темпе. Броски набивного мяча 1кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры и эстафеты.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

8	Физические качества- скоростно-силовые качества. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. Броски набивного мяча 1кг. двумя руками из-за головы. Бег в среднем темпе: дистанция бега 2-3 км. Игры и эстафеты.	1
9	Понятие ОФП И СФП. Метание мяча 150г. на дальность. Техника выполнения. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» из и.п. стоя боком к направлению броска а)с места; б) с одного; двух; трёх шагов. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1
10	ТБ. Самозащита без оружия.	1
11	Первая помощь при травмах. Самозащита без оружия. Подвижные игры и эстафеты.	1
12	Комплексное развитие физических качеств. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг». Подвижные игры и эстафеты.	1
13	Изучение рекомендаций к недельной двигательной активности. Прыжок в длину с места. Общеразвивающие упражнения на развитие силы. Подвижные игры и эстафеты.	1
14	Физическое качество- сила. Техника выполнения: Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
15	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование.	1
16	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Подъём «ёлочкой». Торможение «плугом». Подвижные игры и эстафеты. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста.	1
17	Первая помощь при обморожении. Совершенствование техники попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода(стартовый вариант). Передвижение на лыжах 3 км. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором». Подвижные игры и эстафеты.	1
18	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 3-4 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением 200-250м. Подвижные игры и эстафеты.	1
19	Бег на лыжах на 3км.. Подвижные игры и эстафеты.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

20	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в стрелковом тире. Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки, электронного оружия. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
21	Ознакомление: Стрельба из пневматической винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка для стрельбы из положения сидя за столом с опорой локтями о стол. Тренировка в удержании ровной мушки, в задержке дыхания, плавного спуска. Выполнение выстрелов по мишени. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование.	1
23	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Старты из воды. Повороты. Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
24	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Проплывание отрезков 25, 50м произвольным способом. Игры и эстафеты на воде.	1
25	Ознакомление: плавание, значение закаливающих процедур. Тестирование: дистанция 50м проплывание вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Физическое качество (гибкость). Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
27	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
28	Физическое качество (сила). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1
29	Поднимание туловища из положения лёжа на полу (количество раз за 1 мин.). Подвижные игры и эстафеты.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

30	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка 3км. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка 3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Тактика бега. Бег по пересеченной местности 3 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Ознакомление: Туристический поход. Знать: Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила поведения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Оказание первой помощи. Укладка рюкзака. Движение по дорогам и пересечённой местности. Отработка навыков преодоления препятствий. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	1

Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и лично-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

Технологии

Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно- коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.