МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное общеобразовательное учреждение Иванковская средняя школа Фурмановского района

155520, Ивановская область, Фурмановский район, д. Иванково д.54 т.(49351) 9-01-71 e-mail:ivshkola2007@yandex.ru

Принято на заседании педагогического совета Протокол от 31.08.2023 № 1

Согласовано на заседании Управляющего совета Протокол от 31.08.2023 № 8

Тредседатель: *ШШ*Г.В.Мальцева

Утверждено приказом от 01.09.2023 № 14:

Директор школы: Жеся Г.В. Жаренова

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Будь готов» для обучающихся 5-9 классов

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Будь готов» спортивнонаправления содержит научно-обоснованные оздоровительного организации учебнорекомендации по построению, содержанию и тренировочного процесса на этапе общей физической подготовки, составлена на основе рабочей программы по предмету «Физическая культура» для 5-9 классов автор В.И. Лях. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. рассчитана на учащихся 5-9 классов. Предложенная программа базируется на элементах из различных видов спорта (гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры) и в комплексе позволяет педагогу развить на достаточном уровне у учащихся такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость.

Актуальность программы заключена во всё возрастающей роли физической культуры как средства воспитания в юных спортсменах гармонично развитой личности.

Воспитание высоконравственных качеств в человеке, чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия, формирование коммуникативных качеств, нравственности.

программы Направленность является частью всей учебновоспитательной работы школы и занимает важное место в подготовке учащихся к жизни. Работа по внеурочной деятельности отличается большим многообразием форм, которые требуют учащихся проявления otорганизованности, способствует самодеятельности, инициативы, что воспитанию организованных навыков, активности, находчивости, осуществляемое в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением, содействует всестороннему развитию школьников.

Принципы системно - деятельностного подхода реализуются через:

- непрерывное дополнительное образование, которое как механизм обеспечивает полноту и цельность образования в целом;
- развитие индивидуальности каждого ребёнка в процессе социального и профессионального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- единство и целостность партнёрских отношений всех субъектов дополнительного образования;
- системная организация управления учебно-воспитательным процессом.

Целью программы является создание условий для формирования разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи:

- укрепление здоровья, физического развития учащихся;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыков правильной осанки;
- воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения;
- подготовка к сдачи норм Комплекса ГТО.

В соответствии с образовательной программой ООО ОУ рабочая программа курса внеурочной деятельности «Будь готов» рассчитана на 5 лет обучения 170 часов, 34 часа в год, 1 час в неделю.

Нормативную правовую основу настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Будь готов» составляют следующие документы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 276 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
- Рабочая программа по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») М.: Просвещение, 2015,
- Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности «Будь готов»

Личностиные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Будь ГоТОв!» являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
 - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности,
 ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности,
 развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,
 осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения
 результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и

требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
 - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

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

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
 - подтягиваться, отжиматься;
 - поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
 - метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
 - стрелять из пневматической винтовки.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

– максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Содержание программы внеурочной деятельности «Будь готов»

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

5 класс

1. Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

2. Физическое совершенствование – 30 часов

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей — 8 ч: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости -6 ч: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы — 6 ч: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей — 6 ч: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости — 4 ч: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

3. Соревнования – 4 часа

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

6 класс

1. Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях

внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

2. Физическое совершенствование – 30 часов

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей — 8 ч: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости -6 ч: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы -6 ч: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей — 6 ч: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости — 4 ч: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

3. Соревнования – 4 часа:

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

7 класс

1. Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

2. Физическое совершенствование – 30 часов

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей -8 ч: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости -6 ч: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы -6 ч: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей -6 ч: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости — 4 ч: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

3. Соревнования – 4 часа:

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

8 класс

1. Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

2. Физическое совершенствование – 30 часов

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей — 8 ч: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости -6 ч: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на

лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы — 6 ч: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей — 6 ч: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости — 4 ч: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

3. Соревнования – 4 часа:

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 класс

1. Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

2. Физическое совершенствование – 30 часов

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей — 8 ч: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости -6 ч: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы -6 ч: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание

туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей – 6 ч: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости — 4 ч: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

3. Соревнования – 4 часа:

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

| No | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | | |
|------|-------------------------------|---------------------|--|-----------------------|----------|---------|
| | программы | 5 кл. | 6 кл. | 7 кл. | 8 кл. | 9 кл. |
| 1 | Теория ВФСК ГТО | Планиру зависимо | е проходи ется и рас ости от з и материал | спределя задач зан | ется учи | гелем в |
| 2 | Физическое совершенствование | | • | | | |
| 2.1 | Упражнения для развития | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| | скоростно-силовых | | | | | |
| | способностей | | | | | |
| 2.2 | Упражнения для развития | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | выносливости | | | | | |
| 2.3 | Упражнения для развития | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | силовых способностей | | | | | |
| 2.4 | Упражнения для развития | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| | координационных способностей | | | | | |
| 2.5 | Упражнения для развития | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | гибкости | | | | | |
| 3 | Соревновательная деятельность | | | | | |
| 3.1 | Выполнение тестовой части | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| | ВФСК ГТО | | | | | |
| Итог | TO | 34 | 34 | 34 | 34 | 34 |

<u>Тематическое планирование</u> <u>5 класс (34 часа)</u>

| No | Тема | К-во | Форма |
|-----------|--|-------|--------------|
| Π/Π | | часов | проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
| | внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 | | тренировка, |
| | до 40 м. Эстафетный бег | | соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | лекция, |
| | Техника высокого старта, стартового разгона, | | тренировка |
| | финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м | | |
| 3 | Стартовый контроль | 1 | соревнования |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника | 2 | тренировка |
| | метания малого мяча на дальность. Метание малого | | |
| | мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| 5 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег | 1 | лекция, |
| | 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и | | тренировка |
| | вертикальную цель с 6-8 м | | |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| | места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| | вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| | 3 минут | | |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. | 1 | тренировка |
| | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| | развития гибкости | | |
| 9 | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег | 1 | тренировка, |
| | 3*10 м. Эстафеты | | соревнования |
| 10 | Физическая подготовка. Поднимание туловища в | 1 | лекция, |
| | положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в | | тренировка |
| | висе на гимнастической стенке. Броски набивных | | |
| | мячей 1 кг | | |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| 4.5 | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 12 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. | 1 | тренировка |
| | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| 4.0 | развития гибкости | | |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий | 1 | лекция, |
| | физической культурой и спортом. Эстафеты | _ | соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
| | лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных | | тренировка |
| | ходов | | |

| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, | 2 | тренировка |
|----|---|----|--------------|
| | торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | | |
| 16 | Промежуточный контроль | 1 | соревнования |
| 17 | Эстафеты на лыжах | 1 | соревнования |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, | 2 | тренировка |
| | торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | | |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных | 1 | лекция, |
| | комплексов для утренней гимнастики. Метание | | тренировка |
| | мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м | | |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. | 2 | тренировка |
| | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| | развития гибкости | | |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| | места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| | вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| | 3 минут | | |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с | 3 | тренировка |
| | ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег | | |
| 25 | Итоговый контроль | 1 | соревнования |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| | Итого | 34 | |

<u>6 класс (34 часа)</u>

| $N_{\underline{0}}$ | Тема | К-во | Форма |
|---------------------|--|-------|--------------|
| Π/Π | | часов | проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
| | внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 | | тренировка, |
| | до 40 м. Эстафетный бег | | соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | лекция, |
| | Техника высокого старта, стартового разгона, | | тренировка |
| | финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м | | |
| 3 | Стартовый контроль | 1 | соревнования |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника | 2 | тренировка |
| | метания малого мяча на дальность. Метание малого | | |
| | мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| 5 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег | 1 | лекция, |
| | 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и | | тренировка |
| | вертикальную цель с 6-8 м | | |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| | места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| | вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| | 3 минут | | |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. | 1 | тренировка |
| | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| | развития гибкости | | |
| 9 | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег | 1 | тренировка, |
| | 3*10 м. Эстафеты | | соревнования |
| 10 | Физические качества. Поднимание туловища в | 1 | лекция, |
| | положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в | | тренировка |
| | висе на гимнастической стенке. Броски набивных | | |
| | мячей 2 кг | | |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 12 | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в | 1 | лекция, |
| | равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения | | тренировка |
| | для развития силы. Упражнения для развития | | |
| | гибкости | | |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий | 1 | лекция, |
| | физической культурой и спортом. Эстафеты | | соревнования |
| 14 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
| | лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных | | тренировка |
| | ходов | | |

| 16 Промежуточный контроль 17 Эстафеты на лыжах 18 Участие в Зимнем фестивале ГТО 19 Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 5 км 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, | 2 | тренировка |
|--|----|--|----|--------------|
| 17 Эстафеты на лыжах 1 соревнования 18 Участие в Зимнем фестивале ГТО 1 соревнования 19 Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультнауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную пель с 6-8 м 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км | | |
| 18 Участие в Зимнем фестивале ГТО 1 соревнования 19 Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бет. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 16 | Промежуточный контроль | 1 | соревнования |
| 19 Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 17 | Эстафеты на лыжах | 1 | соревнования |
| торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования | 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития гибкости 2 Тренировка 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 19 | | 2 | тренировка |
| комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 20 | | 1 | лекция, |
| Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | | | · |
| 21 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. 2 тренировка Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | | | |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | цель с 6-8 м | | |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 21 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. | 2 | тренировка |
| 22 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | развития гибкости | | |
| 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 22 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| 3 минут 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | | | |
| 24 Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 3 тренировка 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | • | | |
| малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | 24 | | 3 | тренировка |
| 25 Итоговый контроль 1 соревнования 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | 1 • • | | |
| 26 Участие в Летнем фестивале ГТО 1 соревнования | | малого мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| | 25 | Итоговый контроль | 1 | соревнования |
| Итого 34 | 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| | | Итого | 34 | |

<u> 7 класс (34 часа)</u>

| № 1/11 Тема К. во форма проведения 1 Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег 1 лекция, тренировка, соревнования 2 Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка соревнования 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность метание малого мяча на роризонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 5 Цель возрождение ВФСК «ТТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятетвия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 1 лекция, тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бет 3*10 м. Эстафеты 1 лекция, тренировка 10 Физических качеств. Поднимание туловищ | | 7 KHaee (34 Taca) | | |
|---|-----------|--|-------|--------------|
| 1 Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег 2 Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финицирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 3 Стартовый контроль 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малото мяча на дальность в коридор 5-6 м 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки чарез препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки тренировка тренировка № Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической степке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической степке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бет в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий превования техники безопасности на занятиях по деятельности пототовкой. Техника выполнения лыжных пренировка тренировка превования техники безопасности на занятиях по деятельности пототовкой ультурой и спортом. Эстафеты соревнования пренировка тренировка тренировка превования техники безопасности на занятиях по деятельности пототовкой тренировка трениров | № | Тема | К-во | Форма |
| внеурочной деятельностью. Бет с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетыый бег 1 декция, тренировка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разтопа, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 соревнования 3 Стартовый контроль 1 соревнования 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 1 дель возрождение ВФСК кТ ТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную пель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 5 бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 декция, тренировка 10 Фтязческая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание ног в висе на тимпастической степке. Броски набивных мячей 2 кг 1 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 декция, тренировка 1 докция, тренировка 1 докция, тренировка 1 докомения лежа за 1 минуту, поднимание ног в висе на тимпастической степке. Броски набивных мячей 2 кг 1 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 декция, тренировка 1 докомени для развития силы. Упражнения для развития по стрельбе культурой и спортом. Эстафеты 1 декция, тренировка 1 декция, пренировка 1 декция, пренировка 1 декция, пренировка 1 декция, тренировка 1 декция декция декси культурой и спортом 2 декцема 1 декция декция декси ку | Π/Π | | часов | проведения |
| до 60 м. Эстафетный бег соревнования 1 Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Цель возрождение ВФСК «ТТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в торизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в торизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от б до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 | 1 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
| 2 Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях пострельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе | | внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 | | тренировка, |
| Техника высокого старта, стартового разгона, финипирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 3 Стартовый контроль 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 5 Цель возрождение ВФСК «ТТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 6 Прыжки через препятствия. Прыжко в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки тренировка в Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты физическая подготовка и её связь с развитием тренировка положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гилы. Упражнения для развития гилы упражнения для развития силы. Упражнения для развития гилы и дренировка тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты препировка тренировка тренировка пожной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка тренировка | | до 60 м. Эстафетный бег | | |
| финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 соревнования 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития ги | 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | лекция, |
| 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка соревнования 10 Физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования | | Техника высокого старта, стартового разгона, | | тренировка |
| 4 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка тренировка | | финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м | | |
| метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 1 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физическия качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий дризической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, соревнования 15 Требования техники безопасности на занятий дризической культурой и спортом. Эстафеты 16 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, тренировка | 3 | Стартовый контроль | 1 | соревнования |
| метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 1 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физическия качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий дризической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, соревнования 15 Требования техники безопасности на занятий дризической культурой и спортом. Эстафеты 16 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, тренировка | | | | |
| мяча на дальность в коридор 5-6 м 1 лекция, тренировка 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий для развития 1 лекция, соревнования 14 < | 4 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника | 2 | тренировка |
| 5 Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бет 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях льжных подготовко | | метания малого мяча на дальность. Метание малого | | |
| 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий ризической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжных лыжных подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| вертикальную цель с 6-8 м Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты Требования техники безопасности на занятиях по горевнования | 5 | Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег | 1 | лекция, |
| 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжных 1 лекция, тренировка | | | | тренировка |
| места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, тренировка 15 первая помощь при травмах во время занятий офизической культурой и спортом. Эстафеты 16 первая помощь при травмах во время занятий офизической культурой и спортом. Эстафеты 17 перция, тренировка 18 первования техники безопасности на занятиях по соревнования пренировка 19 первая помощь при травмах во время занятий офизической культурой и спортом. Эстафеты 10 первования техники безопасности на занятиях по соревнования пренировка | | вертикальную цель с 6-8 м | | |
| вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях подниящеской культурой и спортом. Эстафеты пренировка тренировка т | 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки В Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в развития силы. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях для развития техники безопасности на занятиях для развития торевнования 14 Требования техники безопасности на занятиях для развития техники безопасности на занятиях для развития тренировка | | 3 минут | | |
| 8 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. 1 тренировка Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, тренировка 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | 7 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в развития силы. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях подизической культурой и спортом. Эстафеты 15 Лекция, тренировка 16 Лекция, соревнования 17 Лекция, тренировка 18 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 18 Пребования техники безопасности на занятиях подыческой культурой и спортом. Эстафеты 19 Лекция, тренировка | | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях по соревнования тренировка подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка тренировка тренировка подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка тренировка тренировка тренировка тренировка подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 8 | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. | 1 | тренировка |
| 9 Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| 3*10 м. Эстафеты соревнования 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | развития гибкости | | |
| 10 Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | 9 | | 1 | тренировка, |
| физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий при травмах во время занятий офизической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | | 3*10 м. Эстафеты | | соревнования |
| положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием | 1 | лекция, |
| висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий ризической культурой и спортом. Эстафеты соревнования тренировка подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка тренировка | | | | тренировка |
| мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в | | |
| 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | висе на гимнастической стенке. Броски набивных | | |
| тренировка 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 1 тренировка 1 декция, соревнования 1 тренировка 1 тр | | мячей 2 кг | | |
| 12 Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | 11 | • | 1 | лекция, |
| равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | | | | тренировка |
| для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 тренировка | 12 | | 1 | лекция, |
| гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий 1 лекция, физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, тренировка | | 1 2 2 | | тренировка |
| 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | | | |
| физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | | гибкости | | |
| 14 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 13 | | 1 | лекция, |
| лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | | | | соревнования |
| | 14 | _ | 1 | лекция, |
| ходов | | лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных | | тренировка |
| | | ходов | | |

| 15 Техника выполнения лыжных ходов, спусков, | 2 | тренировка |
|---|----|--------------|
| торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км | | |
| 16 Промежуточный контроль | 1 | соревнования |
| 17 Эстафеты на лыжах | 1 | соревнования |
| 18 Участие в Зимнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| 19 Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км | 2 | тренировка |
| 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных | 1 | лекция, |
| комплексов для коррекции осанки и телосложения. | | тренировка |
| Метание мяча в горизонтальную и вертикальную | | |
| цель с 6-8 м | | |
| 21 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. | 2 | тренировка |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| развития гибкости | | |
| 22 Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| 3 минут | | |
| 24 Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с | 3 | тренировка |
| ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание | | |
| малого мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| 25 Итоговый контроль | 1 | соревнования |
| 26 Участие в Летнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| Итого | 34 | |

8 класс (34 часа)

| п/п часов проведения 1 Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег 1 лекция, тренировка, соревнования техника высокого старта, стартового разгона, финицирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка соревнования тренировка офиницирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка соревнования тренировка офиницирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка офиницирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка офиницирования 2 тренировка офиницирования 2 тренировка офиницирования 2 тренировка офиницирования 2 тренировка офиницирования 1 лекция, тренировка офиницирования 1 лекция, тренировка офиницировка офини | No॒ | Тема | К-во | Форма |
|---|------------|--|-------|--------------|
| внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег 1 Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 соревнования 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 декция, тренировка 2 декция, тренировка 1 декция, тренировка 1 декция, тренировка 2 декция, тренировка 3 декция и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание того висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 Требования техники безопасности на занятиях по стерельбе. Стрельба из пневматической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 Требования техники безопасности на занятиях по стерке. Броски набивных мячей 2 кг 1 декция, тренировка 1 декция, дазвития гибкости 1 декция, тренировка 1 декция, дазвития гибкости на занятий 1 декция, тренировка 1 декция, лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 декция, тренировка 1 декция, дыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 декция, тренировка 1 декция декци | Π/Π | | часов | - |
| до 60 м. Эстафетный бег соревнования 2 Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разтона, финипирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и дель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости < | 1 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
| 2 Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бет с ускорением от 30 до 60 м 1 лекция, тренировка 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Воэрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжко в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание туловища в положении лёжа за 1 лекция, тренировка 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Чинут, | | внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 | | тренировка, |
| Техника высокого старта, стартового разгона, финипирования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 3 Стартовый контроль 4 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 5 Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Челночный бег з*10 м. Эстафеты 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развития офизических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Члражнения для развития силы. Упражнения для развития гили физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гилокости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях дыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | | до 60 м. Эстафетный бег | | соревнования |
| финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м 1 соревнования 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную и вертикальную и пертикальную и п | 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | лекция, |
| 3 Стартовый контроль 1 соревнования 4 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 2 тренировка 5 Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжок в длину с тренировка 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячёй 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты | | | | тренировка |
| 4 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника мстания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность метание малого мяча на дальность метание малого мяча на дальность метание мяча в горизонтальную и вертикальную пель с 6-8 м 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки тренировка бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты тренировка, соревнования по доганизация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования тренировка тренировка тренировка тренировка тренировка обревнования тренировка трен | | | | |
| метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м 5 Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную пель с 6-8 м 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. 1 тренировка Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий 1 лекция, тренировка физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, тренировка соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, соревнования физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования тренировка тренировка превнования тренировка осревнования трен | 3 | Стартовый контроль | 1 | соревнования |
| мяча на дальность в коридор 5-6 м 1 лекция, тренировка 5 Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 | 4 | | 2 | тренировка |
| 5 Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную пель с 6-8 м 1 лекция, тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования 13 Первая помощь при травмах во время занятий дизической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях дыжной подготовкой. Техника выпол | | | | |
| Метание мяча в горизонтальную цель с 6-8 м тренировка 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | 1 1 | | |
| цель с 6-8 м 1 Трыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимпастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжных лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | 5 | <u> </u> | 1 | • |
| 6 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 2 тренировка 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжных 1 лекция, тренировка | | | | тренировка |
| места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях подражней упражней | | | | |
| вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 6 | | 2 | тренировка |
| 3 минут 1 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | 1 | | |
| 7 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки 1 лекция, тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | | | |
| стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки тренировка 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 лекция, тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | | 1 | |
| 8 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | / | | 1 | |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях подножная превывания техники безопасности на занятиях подножная превывания техники безопасности на занятиях подножная пренировка тренировка тренировк | 0 | | 1 | • • |
| развития гибкости 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 8 | | 1 | тренировка |
| 9 Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты 1 тренировка, соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 1 тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | | | |
| 3*10 м. Эстафеты соревнования 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг тренировка 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | 0 | 1 | 1 | Thoughtonico |
| 10 Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. 1 лекция, тренировка Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжных 1 лекция, тренировка | 9 | | 1 | |
| занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка тренировка тренировка тренировка тренировка | 10 | 1 | 1 | • |
| Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий ризической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 10 | - | 1 | · |
| минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. 1 тренировка Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 1 лекция, требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, тренировка тренировка тренировка | | | | тренировка |
| стенке. Броски набивных мячей 2 кг 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | | | | |
| 11 Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 1 лекция, тренировка 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития гибкости 1 тренировка 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | | | |
| стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 15 тренировка тренировка | 11 | * | 1 | лекния. |
| 12 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. 1 тренировка Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 1 лекция, соревнования 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | 1 | | |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 тренировка | 12 | | 1 | • |
| развития гибкости 13 Первая помощь при травмах во время занятий 1 лекция, физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях 1 лекция, тренировка | - - | | | -rp • 22 |
| 13 Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты 1 лекция, соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | | | |
| физической культурой и спортом. Эстафеты соревнования 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 13 | 1 | 1 | лекция, |
| 14 Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных 1 лекция, тренировка | | | | • |
| лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных тренировка | 14 | | 1 | • |
| | | | | · |
| | | | | |

| торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км 16 Промежуточный контроль | 1 | соревнования |
|---|----|--------------|
| 16 Промежуточный контроль | 1 | сопериорания |
| 10 Tromewy to misin komposis | | сорсьнования |
| 17 Эстафеты на лыжах | 1 | соревнования |
| 18 Участие в Зимнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| 19 Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км | 2 | тренировка |
| 20 Подбор упражнений и составление индивидуальных | 1 | лекция, |
| комплексов для утренней гимнастики, | | тренировка |
| физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в | | |
| горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м | | |
| 21 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. | 2 | тренировка |
| Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| развития гибкости | | |
| 22 Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 23 Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| 3 минут | | |
| 24 Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с | 3 | тренировка |
| ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание | | |
| малого мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| 25 Итоговый контроль | 1 | соревнования |
| 26 Участие в Летнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| Итого | 34 | |

<u>9 класс (34 часа)</u>

| № | Тема | К-во | Форма |
|-----|---|-------|-------------------------|
| п/п | | часов | проведения |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
| | внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 | | тренировка, |
| | до 60 м. Эстафетный бег | | соревнования |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. | 1 | лекция, |
| | Техника высокого старта, стартового разгона, | | тренировка |
| | финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м | | |
| 3 | Стартовый контроль | 1 | соревнования |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника | 2 | тренировка |
| | метания малого мяча на дальность. Метание малого | | |
| | мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| 5 | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. | 1 | лекция, |
| | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную | | тренировка |
| | цель с 6-8 м | | |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| | места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| | вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| | 3 минут | | |
| 7 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 8 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. | 1 | тренировка |
| | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| | развития гибкости | | |
| 9 | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег | 1 | тренировка, |
| 10 | 3*10 м. Эстафеты | 1 | соревнования |
| 10 | Физическая подготовка и её связь с развитием | 1 | лекция, |
| | физических качеств. Поднимание туловища в | | тренировка |
| | положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в | | |
| | висе на гимнастической стенке. Броски набивных | | |
| 11 | мячей 2-5 кг | 1 | почития |
| 11 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| 12 | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | 1 | тренировка |
| 12 | Организация и планирование самостоятельных | | лекция, |
| | занятий по развитию физических качеств. Бег в | | тренировка |
| | равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения | | |
| | для развития силы. Упражнения для развития гибкости | | |
| 13 | Первая помощь при травмах во время занятий | 1 | пекния |
| 13 | физической культурой и спортом. Эстафеты | 1 | лекция, соревнования |
| | физической культурой и спортом. Эстафеты |] | киньаонаэчо |

| 14 | Требования техники безопасности на занятиях | 1 | лекция, |
|----|---|----|--------------|
| | лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных | | тренировка |
| | ходов | | |
| 15 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, | 2 | тренировка |
| | торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | | |
| 16 | Промежуточный контроль | 1 | соревнования |
| 17 | Эстафеты на лыжах | 1 | соревнования |
| 18 | Участие в Зимнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, | 2 | тренировка |
| | торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км | | |
| 20 | Подбор упражнений и составление индивидуальных | 1 | лекция, |
| | комплексов для утренней гимнастики, | | тренировка |
| | физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки | | |
| | и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| | вертикальную цель с 6-8 м | | |
| 21 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. | 2 | тренировка |
| | Упражнения для развития силы. Упражнения для | | |
| | развития гибкости | | |
| 22 | Требования техники безопасности на занятиях по | 1 | лекция, |
| | стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки | | тренировка |
| 23 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с | 2 | тренировка |
| | места. Метание мяча в горизонтальную и | | |
| | вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до | | |
| | 3 минут | | |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с | 3 | тренировка |
| | ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание | | |
| | малого мяча на дальность в коридор 5-6 м | | |
| 25 | Итоговый контроль | 1 | соревнования |
| 26 | Участие в Летнем фестивале ГТО | 1 | соревнования |
| | Итого | 34 | |

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Ш СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| No | Виды испытаний | Мальчи: | | 101 | Девочки | 1 | |
|-------|-----------------------|---------|--------|--------|-------------|-------------|--------------|
| Π | (тесты) | Бронз | Серебр | Золото | Бронз | Серебр | Золото |
| П | () | знак | знак | знак | знак | знак | знак |
| | | | | | | | |
| Обя | зательные испытания (| тесты) | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (сек.) | 11,0 | 10,8 | 9,9 | 11,4 | 11,2 | 10,3 |
| 2. | Бег на 1,5 км (мин., | 8.35 | 7.55 | 7.10 | 8.55 | 8.35 | 8.00 |
| | сек.) | | | | | | |
| | или на 2 км (мин., | 10.25 | 10.00 | 9.30 | 12.30 | 12.00 | 11.30 |
| | сек.) | | | | | | |
| 3. | Прыжок в длину с | 280 | 290 | 330 | 240 | 260 | 300 |
| | разбега (см) | | | | | | |
| | или прыжок в длину | 150 | 160 | 175 | 140 | 145 | 165 |
| | с места толчком | | | | | | |
| | двумя ногами (см) | | | | | | |
| 4. | Подтягивание из | 3 | 4 | 7 | - | - | - |
| | виса на высокой | | | | | | |
| | перекладине (кол-во | | | | | | |
| | раз) | | | | | | |
| | или подтягивание из | - | - | - | 9 | 11 | 17 |
| | виса лежа на низкой | | | | | | |
| | перекладине (кол-во | | | | | | |
| | pa3) | | | | | | |
| | или сгибание и | 12 | 14 | 20 | 7 | 8 | 14 |
| | разгибание рук в | | | | | | |
| | упоре лежа на полу | | | | | | |
| | (кол-во раз) | | | | | | |
| | ытания (тесты) по выб | | Г | Г | | | |
| 5. | Метание мяча весом | 25 | 28 | 34 | 14 | 18 | 22 |
| | 150 г (м) | | | | | | |
| 6. | Бег на лыжах на 2 | 14.10 | 13.50 | 13.00 | 14.50 | 14.30 | 13.50 |
| | км (мин., сек.) | | | | | | |
| | или на 3 км | Б/уч | Б/уч | Б/уч | Б/уч | Б/уч | Б/уч |
| | | времен | времен | времен | времен | времен | времен |

| 7 | П 50 | Г/ | Г/ | 0.50 | L / | T / | 1.05 |
|------------------------|---------------------|----------|-----------|----------|------------|------------|--------|
| 7. | Плавание 50 м | Б/уч | Б/уч | 0.50 | Б/уч | Б/уч | 1.05 |
| | (мин., сек.) | времен | времен | | времен | времен | |
| 8. | Наклон вперед из | Дост. | Дост. | Дост. | Дост. | Дост. | Дост. |
| | положения стоя с | ПОЛ | ПОЛ | пол | пол | пол | ПОЛ |
| | прямыми ногами на | пальц. | пальц. | пальц. | пальц. | пальц. | пальц. |
| | полу | | | | | | |
| 9. | Стрельба из пневм. | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| | винтовки из | | | | | | |
| | положения сидя или | | | | | | |
| | стоя с опорой | | | | | | |
| | локтей о стол или | | | | | | |
| | стойку, дистанция - | | | | | | |
| | 5 м (очки) | | | | | | |
| 10. | Туристский поход с | В соотво | етствии с | возрастн | ыми треб | ованиям | И |
| | проверкой | | | | | | |
| | туристских навыков | | | | | | |
| Кол | -во видов испытаний | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| (тес | тов) | | | | | | |
| в возрастной группе | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний | | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 |
| | (тестов), которые | | | | | | |
| необходимо выполнить | | | | | | | |
| для получения знака | | | | | | | |
| отличия Комплекса* | | | | | | | |
| ↓ 1 | _ | • | • | • | • | TC | |

^{*} При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

| № | Виды двигательной активности | Временной |
|-----|---|-----------|
| п/п | | объем в |
| | | неделю, |
| | | мин. |
| 1. | Утренняя гимнастика | не менее |
| | | 105 |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных | 135 |
| | организациях | |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного дня | 150 |
| | (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках | не менее |
| | по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, | 240 |
| | гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, | |

| | единоборствам, туризму, в группах общей физической | | | |
|----|--|----------|--|--|
| | подготовки, участие в соревнованиях | | | |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с | не менее | | |
| | участием родителей), в том числе подвижными и | 160 | | |
| | спортивными играми, другими видами двигательной | | | |
| | активности | | | |
| D | | | | |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов

IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7-9 классов, 13-15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| No | Виды испытаний | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------|--------------------------------|----------|--------|--------|---------|--------|--------|
| Π/Π | (тесты) | Бронз | Серебр | Золото | Бронз | Серебр | Золото |
| | | знак | знак | знак | знак | знак | знак |
| Обяз | Обязательные испытания (тесты) | | | | | | |
| 1 | Бег на 60 м (сек.) | 10,0 | 9,7 | 8,7 | 10,9 | 10,6 | 9,6 |
| 2 | Бег на 2 км (мин., | 9.55 | 9.30 | 9.00 | 12.10 | 11.40 | 11.00 |
| | сек.) | | | | | | |
| | или на 3 км | Б/уч | Б/уч | Б/уч | - | - | - |
| | | времен | времен | времен | | | |
| 3 | Прыжок в длину с | 330 | 350 | 390 | 280 | 290 | 330 |
| | разбега (см) | | | | | | |
| | или прыжок в | 175 | 185 | 200 | 150 | 155 | 175 |
| | длину с места | | | | | | |
| | толчком двумя | | | | | | |
| | ногами (см) | | | | | | |
| 4 | Подтягивание из | 4 | 6 | 10 | - | - | - |
| | виса на высокой | | | | | | |
| | перекладине (кол- | | | | | | |
| | во раз) | | | | _ | | |
| | или подтягивание | - | - | - | 9 | 11 | 18 |
| | из виса лежа на | | | | | | |
| | низкой | | | | | | |
| | перекладине (кол- | | | | | | |
| | во раз) | | | | _ | _ | |
| | или сгибание и | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | разгибание рук в | | | | | | |
| | упоре лежа на | | | | | | |
| | полу (кол-во раз) | | | | | | |
| 5 | Поднимание | 30 | 36 | 47 | 25 | 30 | 40 |
| | туловища из | | | | | | |
| | положения лежа на | | | | | | |

| | спине (кол-во раз | | | | | | |
|------------------------|-----------------------|----------|-----------|----------|----------|----------|--------|
| | за 1 мин.) | | | | | | |
| 6 | Наклон вперед из | Дост. | Дост. | Дост. | Дост. | Дост. | Дост. |
| | положения стоя с | пол | пол | пол | пол | ПОЛ | пол |
| | прямыми ногами | пальц. | пальц. | пальц. | пальц. | пальц. | пальц. |
| | на полу | · | | | | | |
| Исп | ытания (тесты) по выб | ору: | | | 1 | • | • |
| 7 | Метание мяча весом | 30 | 35 | 40 | 18 | 21 | 26 |
| | 150 г (м) | | | | | | |
| 8 | Бег на лыжах на 3 | 18.45 | 17.45 | 16.30 | 22.30 | 21.30 | 19.30 |
| | км (мин., сек.) | | | | | | |
| | или на 5 км (мин., | 28.00 | 27.15 | 26.00 | _ | - | _ |
| | сек.) | | | | | | |
| 9 | Плавание 50 м | Б/уч | Б/уч | 0.43 | Б/уч | Б/уч | 1.05 |
| | (мин., сек.) | времен | времен | | времен | времен | |
| 10 | Стрельба из | 15 | 20 | 25 | 15 | 20 | 25 |
| | пневматической | | | | | | |
| | винтовки из | | | | | | |
| | положения сидя или | | | | | | |
| | стоя с опорой | | | | | | |
| | локтей о стол или | | | | | | |
| | стойку, дистанция - | | | | | | |
| | 10 м (очки) | | | | | | |
| | или из электронного | 18 | 25 | 30 | 18 | 25 | 30 |
| | оружия из | | | | | | |
| | положения сидя или | | | | | | |
| | стоя с опорой | | | | | | |
| | локтей о стол или | | | | | | |
| | стойку, дистанция - | | | | | | |
| | 10 м (очки) | | | | | | |
| 11 | Туристский поход с | В соотве | етствии с | возрастн | ыми треб | ованиями | |
| | проверкой | | | | | | |
| | туристских навыков | | | | | | |
| Кол | -во видов испытаний | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| (тестов) в возрастной | | | | | | | |
| группе | | | | | | | |
| Кол-во видов испытаний | | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 |
| (тестов),которые | | | | | | | |
| необходимо выполнить | | | | | | | |
| | получения знака | | | | | | |
| отлі | ичия Комплекса* | | | | | | |

^{*} При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

| | | , | | | | |
|-----------|---|-------------------|--|--|--|--|
| No | Виды двигательной активности | Временной объем в | | | | |
| Π/Π | | неделю, мин. | | | | |
| 1. | Утренняя гимнастика | Не менее 140 | | | | |
| 2. | Обязательные учебные занятия в образовательных | 135 | | | | |
| | организациях | | | | | |
| 3. | Виды двигательной активности в процессе учебного | 120 | | | | |
| | дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.) | | | | | |
| 4. | Организованные занятия в спортивных секциях | Не менее 270 | | | | |
| | и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, | | | | | |
| | полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, | | | | | |
| | единоборствам, туризму, в группах общей | | | | | |
| | физической подготовки, участие в соревнованиях | | | | | |
| 5. | Самостоятельные занятия физической культурой (с | Не менее 180 | | | | |
| | участием родителей), в том числе подвижными и | | | | | |
| | спортивными играми, другими видами двигательной | | | | | |
| | активности | | | | | |
| R wa | В каникупанное время ежепперици пригательный режим полжен составлять не | | | | | |

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов