|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Новопестеревская основная общеобразовательная школа»**

|  |  |
| --- | --- |
| Согласовано  Ответственная за УВР в ОУ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.Н. Крюкова | Утверждаю  Директор МБОУ «Новопестеревская ООШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_О.М.Воронько |

**Программа внеурочной деятельности**

**«Чемпион»**

программа спортивно-оздоровительной направленности

для учащихся 1-8 классов

|  |
| --- |
| Рассмотрено:  на заседании педагогического совета  «\_\_\_»\_августа\_2019 г. |

Составитель: Фадеева Л.В.,

учитель физической культуры

МБОУ «Новопестеревская ООШ»

Новопестерево 2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1.Планируемые результаты ……………………………………………..3

2. Содержание учебного предмета……………………………………..11

3. Тематическое планирование с указанием количества

часов на освоение каждой темы…………………………………….13

**Планируемые результаты освоения учащимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на сдачу нормативов ГТО, соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» является формирование следующих умений:

* ***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя и самостоятельно самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,*** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности при сдаче нормативов ГТО самостоятельно или с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** и пристраивать последовательность действий при сдаче нормативов ГТО.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала ступени ВФСК ГТО.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать*** эмоциональную ***оценку*** деятельности группы на занятие.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания тренировочных достижений (Ведение Дневника ГТО).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ***ориентироваться*** на сайте и личном кабинете ВФСК ГТО .
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя нормативы ГТО, свой жизненный опыт и информацию, полученную в Центре тестирования.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результатах промежуточных испытаний ГТО.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
* Средством формирования этих действий служат нормативы ВФСК ГТО и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (Личная заявка на участие в ВФСК ГТО).
* ***Слушать*** и ***понимать*** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения при сдаче нормативов ГТО и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения тренировочных занятий).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание учащимся необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к физическому развитию и самосовершенствованию, к собственному здоровью во всем его проявлениях.

- современные требования к выполнению тестовых испытаний ВФСК ГТО;   
- технику выполнения нормативов ВФСК ГТО;

***Предметные результаты программы внеурочной деятельности:***

- проектировать подготовку к выполнению нормативов ГТО;

- получение знака «ВФСК ГТО --- ступени»;

- проводить мониторинг результативности выполнения тестовых испытаний комплекса ГТО (Ведение «Дневника ВФСК ГТО»).

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**учащиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Учащиеся» обучающиеся должны **знать**:

Правила сдачи нормативов комплекса ГТО своей возрастной ступени, технику выполнения, ТБ и закономерностей здорового образа жизни.

Успешно сдать нормативы и получать Знак ВФСК ГТО на возрастной ступени.

В результате реализации программы внеурочной деятельности у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру, истории русского народа. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны ВФСК ГТО з, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. Каждый учащийся имеет личную карту достижения.

**Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**I ступень (6-8 лет) Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Школа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
УИН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Номер\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П/П** | **Испытания (тесты)** | **Золото** | | **Серебро** | | **Бронза** | | **Результат** | **Подпись судьи** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Челночный бег 3x10 м (с) | 9.2 | 9.5 | 10.0 | 10.4 | 10.3 | 10.6 |  |  |
| или бег на 30 м (с) | 6.0 | 6.2 | 6.7 | 6.8 | 6.9 | 7.1 |  |  |
| 2 | Смешанное передвижение на 1000 м (мин. с) | 5.20 | 6.00 | 6.40 | 7.05 | 7.10 | 7.35 |  |  |
| 3 | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | - | 3 | - | 2 | - |  |  |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 15 | 11 | 9 | 6 | 6 | 4 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 11 | 10 | 6 | 7 | 4 |  |  |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +9 | +3 | +5 | +1 | +3 |  |  |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 140 | 135 | 120 | 115 | 110 | 105 |  |  |
| 6 | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий) | 4 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 35 | 30 | 24 | 21 | 21 | 18 |  |  |
| 8 | Бег на лыжах на 1 км (мин.с) | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 | 10.15 | 11.00 |  |  |
| или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1км (мин. с) | 6.00 | 6.30 | 7.00 | 7.30 | 9.00 | 9.30 |  |  |
| 9 | Плавание на 25 м (мин. с) | 2.30 | 2.30 | 2.40 | 2.40 | 3.00 | 3.00 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |  |

**Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**II ступень (9-10 лет) Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Школа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
УИН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Номер\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П/П** | **Испытания (тесты)** | **Золото** | | **Серебро** | | **Бронза** | | **Результат** | **Подпись судьи** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5.4 | 5.6 | 6.0 | 6.2 | 6.2 | 6.4 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 10.4 | 10.8 | 11.5 | 12.0 | 11.9 | 12.4 |  |  |
| 2 | Бег на 1000 м (мин. с) | 4.50 | 5.10 | 5.50 | 6.20 | 6.10 | 6.30 |  |  |
| 3 | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | - | 3 | - | 2 | - |  |  |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 20 | 15 | 12 | 9 | 9 | 7 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 22 | 13 | 13 | 7 | 10 | 5 |  |  |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +8 | +11 | +4 | +5 | +2 | +3 |  |  |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 8.5 | 8.7 | 9.3 | 9.5 | 9.6 | 9.9 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 285 | 250 | 225 | 200 | 210 | 190 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 150 | 140 | 130 | 130 | 120 |  |  |
| 7 | Метание мяча весом 150 г (м) | 27 | 18 | 22 | 15 | 19 | 13 |  |  |
| 8 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 42 | 36 | 32 | 27 | 27 | 24 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 1 км (мин.с) | 6.45 | 7.30 | 7.45 | 8.20 | 8.15 | 10.00 |  |  |
| или кросс на 2 км (бег по пересечённой местности) (мин. с) | 13.00 | 15.00 | 16.00 | 17.30 | 18.00 | 19.00 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин. с) | 2.30 | 2.30 | 2.40 | 2.40 | 3.00 | 3.00 |  |  |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |  |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |

**Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**III ступень (11-12 лет) Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Школа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
УИН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Номер\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П/П** | **Испытания (тесты)** | **Золото** | | **Серебро** | | **Бронза** | | **Результат** | **Подпись судьи** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 5.1 | 5.3 | 5.5 | 5.8 | 5.7 | 6.0 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 9.5 | 10.1 | 10.4 | 10.9 | 10.9 | 11.3 |  |  |
| 2 | Бег на 1500 м (мин. с) | 6.50 | 7.14 | 8.05 | 8.29 | 8.20 | 8.55 |  |  |
| или бег на 2000 м  (мин. с) | 9.20 | 10.40 | 10.20 | 12.10 | 11.10 | 13.00 |  |  |
| 3 | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 7 | - | 4 | - | 3 | - |  |  |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 23 | 17 | 15 | 11 | 11 | 9 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 28 | 14 | 18 | 9 | 13 | 7 |  |  |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +9 | +13 | +5 | +6 | +3 | +4 |  |  |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7.9 | 8.2 | 8.7 | 9.1 | 9.0 | 9.4 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 335 | 300 | 280 | 240 | 270 | 230 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 180 | 165 | 160 | 145 | 150 | 135 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 46 | 40 | 36 | 30 | 32 | 28 |  |  |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 33 | 22 | 26 | 18 | 24 | 16 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 2 км (мин.с) | 12.30 | 13.30 | 13.50 | 14.40 | 14.10 | 15.00 |  |  |
| или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин. с) | 16.00 | 17.40 | 17.30 | 20.00 | 18.30 | 21.00 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин. с) | 1.00 | 1.05 | 1.20 | 1.25 | 1.30 | 1.35 |  |  |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 20 | 20 | 15 | 15 | 10 | 10 |  |  |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее км) | 5 | | | | | |  |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |  |

**Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**IV ступень (13-15 лет) Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Школа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
УИН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Номер\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П/П** | **Испытания (тесты)** | **Золото** | | | **Серебро** | | | | **Бронза** | | | **Результат** | **Подпись судьи** |
| **М** | **Д** | | **М** | | **Д** | | **М** | | **Д** |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4.7 | 5.0 | | 5.1 | | 5.4 | | 5.3 | | 5.6 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 8.2 | 9.6 | | 9.2 | | 10.4 | | 9.6 | | 10.6 |  |  |
| 2 | Бег на 2000 м (мин. с) | 8.10 | 10.00 | | 9.40 | | 11.40 | | 10.00 | | 12.10 |  |  |
| или бег на 3000 м  (мин. с) | 13.00 | - | | 14.50 | | - | | 15.20 | | - |  |  |
| 3 | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 12 | - | | 8 | | - | | 6 | | - |  |  |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | 24 | 18 | | 17 | | 12 | | 13 | | 10 |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 36 | 15 | | 24 | | 10 | | 20 | | 8 |  |  |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +11 | +15 | | +6 | | +8 | | +4 | | +5 |  |  |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 7.2 | 8.0 | | 7.8 | | 8.8 | | 8.1 | | 9.0 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 415 | 340 | | 355 | | 290 | | 340 | | 275 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 215 | 180 | | 190 | | 160 | | 170 | | 150 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 49 | 43 | | 39 | | 34 | | 35 | | 31 |  |  |
| 8 | Метание мяча весом 150 г (м) | 40 | 27 | | 34 | | 21 | | 30 | | 19 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин.с) | 16.30 | 19.30 | | 17.40 | | 21.30 | | 18.50 | | 22.30 |  |  |
| Бег на лыжах на 5 км (мин.с) | 27.00 | - | | 29.15 | | - | | 30.00 | | - |  |  |
| или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин. с) | 14.30 | 17.00 | | 16.00 | | 18.30 | | 16.30 | | 19.30 |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин. с) | 0.55 | 1.03 | | 1.15 | | 1.20 | | 1.25 | | 1.30 |  |  |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 25 | 25 | | 20 | | 20 | | 15 | | 15 |  |  |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее км) | 10 | | | | | | | | | |  |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 9 | | 9 | 8 | 8 | | 7 | | 7 | |  |  |

**Ф.И.О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**V ступень (16-17 лет) Дата рождения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Школа № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   
УИН \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Номер\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **П/П** | **Испытания (тесты)** | **Золото** | | | **Серебро** | | | | **Бронза** | | | **Результат** | **Подпись судьи** |
| **М** | **Д** | | **М** | | **Д** | | **М** | | **Д** |
| 1 | Бег на 30 м (с) | 4.4 | 5.0 | | 4.7 | | 5.5 | | 4.9 | | 5.7 |  |  |
| или бег на 60 м (с) | 8.0 | 9.3 | | 8.5 | | 10.1 | | 8.8 | | 10.5 |  |  |
| или бег на 100 м (с) | 13.4 | 16.0 | | 14.3 | | 17.2 | | 14.6 | | 17.6 |  |  |
| 2 | Бег на 2000 м (мин. с) | - | 9.50 | | - | | 11.20 | | - | | 12.00 |  |  |
| или бег на 3000 м  (мин. с) | 12.40 | - | | 14.30 | | - | | 15.00 | | - |  |  |
| 3 | Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 14 | - | | 11 | | - | | 9 | | - |  |  |
| или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз) | - | 19 | | - | | 13 | | - | | 11 |  |  |
| или рывок гири 16 кг (кол-во раз) | 33 | - | | 18 | | - | | 15 | | - |  |  |
| или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 42 | 16 | | 31 | | 11 | | 27 | | 9 |  |  |
| 4 | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +13 | +16 | | +8 | | +9 | | +6 | | +7 |  |  |
| 5 | Челночный бег 3x10 м (с) | 6.9 | 7.9 | | 7.6 | | 8.7 | | 7.9 | | 8.9 |  |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега (см) | 440 | 345 | | 385 | | 300 | | 375 | | 285 |  |  |
| или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 230 | 185 | | 210 | | 170 | | 195 | | 160 |  |  |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин) | 50 | 44 | | 40 | | 36 | | 36 | | 33 |  |  |
| 8 | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 35 | - | | 29 | | - | | 27 | | - |  |  |
| Весом 500 г (м) | - | 20 | | - | | 16 | | - | | 13 |  |  |
| 9 | Бег на лыжах на 3 км (мин.с) | - | 17.00 | | - | | 19.00 | | - | | 20.00 |  |  |
| Бег на лыжах на 5 км (мин.с) | 24.00 | - | | 26.10 | | - | | 27.30 | | - |  |  |
| или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин. с) | - | 16.30 | | - | | 18.00 | | - | | 19.00 |  |  |
| или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин. с) | 23.30 | - | | 25.30 | | - | | 26.30 | | - |  |  |
| 10 | Плавание на 50 м (мин. с) | 0.50 | 1.02 | | 1.05 | | 1.18 | | 1.15 | | 1.28 |  |  |
| 11 | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 25 | 25 | | 20 | | 20 | | 15 | | 15 |  |  |
| 12 | Туристический поход с проверкой туристических навыков (протяжённость не менее км) | 10 | | | | | | | | | |  |  |
| Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» | | 9 | | 9 | 8 | 8 | | 7 | | 7 | |  |  |

**Содержание программы:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» предназначен для учащихся 1- 9 классов, с учётом реализации её учителями физической культуры и нормативных требований комплекса ГТО. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся, ступеням комплекса ГТО и рассчитана на девять лет обучения. Программа построена на основании современных требований ВФСК ГТО.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион » состоит из 8 разделов:

1.История развития комплекса ГТО.

2.Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО.

3.Физическая культура – основа ЗОЖ.

4.Физическая культура – основа личностного роста.

5.Судейство соревнований комплекса ГТО.

6. Основные требования к техническому выполнению упражнений

в комплексе ГТО.

7. Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО

(Легкая атлетика, лыжные гонки, кроссовая подготовка, ОФП (гибкость,

сила, ловкость, выносливость, быстрота), туризм, стрельба, плавание,

элементы единоборства)

8. Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении девяти лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о комплексе ГТО, о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех ступеней ГТО, компонентов здоровья, физического развития и совершенствования техники двигательного действия. Подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил сдачи нормативов комплекса ГТО и закономерностей здорового образа жизни;

второй — тренировочный, позволяющий успешно сдать нормативы и получить Знак ВФСК ГТО на возрастной ступени, что позволяет развитию личностного роста учащегося, его успешности.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Чемпион» отражает социальную, психологическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной и основной школы.

Фундаментальная форма работы программы – двигательная деятельность (тренировка).

**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Чемпион»**

**1-9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
|  | ***Беседы*** | **5 часов** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | 1 |
| 2 | Подготовка необходимых документов к сдаче ВФСК ГТО | 1 |
| 3 | Физическая культура – основа ЗОЖ | 1 |
| 4 | Физическая культура – основа личностного роста | 1 |
| 5 | Судейство соревнований комплекса ГТО | 1 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Количество часов** |
|  | ***Практические занятия*** | **29 часов** |
| 1 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО | 9 |
| 2 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО | 16 |
| 3 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО | 4 |

**Тематическое планирование**

**1класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для сдачи ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО( ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Сдача нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Сдача нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |

**Тематическое планирование**

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для сдачи ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО ( ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Выполнение нормативов |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для выполнения ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО( ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Сдача нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |

**Тематическое планирование**

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для выполнения ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО( ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |

**Тематическое планирование**

**5 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для выполнение ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО( ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для выполнения ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение  нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО ( ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |

**Тематическое планирование**

**7 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для выполнения ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО ( Стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО (Туризм, стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Выполнение  нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |

**Тематическое планирование**

**8 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для выполнения ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО ( Стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП, стрельба) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Туризм, стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к сдаче нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Форма** | **Вид деятельности** |
| 1 | История развития комплекса ГТО | Беседа | Просмотр фильма |
| 2 | Подготовка необходимых документов к выполнению ВФСК ГТО | Беседа | Заполнение необходимых документов для выполнения ГТО совместно с родителями, сайт ГТО |
| 3 | Посещение Центра тестирования ГТО | Экскурсия | Информационная |
| 4 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 5 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО  (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 6 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 7 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 8 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 9 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 10 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 11 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 12 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 13 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (ОФП) | Тренировка | Практическое занятие |
| 14 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования (ОФП) | Соревнования | Выполнение нормативов |
| 15 | Физическая культура – основа ЗОЖ | Беседа | Теоретическое занятие |
| 16 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 17 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 18 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 19 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 20 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Туризм, стрельба) | Тренировка | Практическое занятие |
| 21 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО лыжные гонки | Тренировка | Практическое занятие |
| 22 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Лыжные гонки) | Тренировка | Практическое занятие |
| 23 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Лыжные гонки) | Соревнования | Сдача нормативов |
| 24 | Физическая культура – основа личностного роста | Беседа | Теоретическое занятие |
| 25 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 26 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Туризм) | Тренировка | Практическое занятие |
| 27 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 28 | Основные требования к техническому выполнению упражнений в комплексе ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 29 | Судейство соревнований комплекса ГТО | Беседа | Теоретическое занятие |
| 30 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 31 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 32 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 33 | Тренировочные занятия по подготовке к выполнению нормативов ГТО (Легкая атлетика) | Тренировка | Практическое занятие |
| 34 | Выполнение тестовых испытаний в центре тестирования ВФСК ГТО (Легкая атлетика) | Соревнования | Выполнение нормативов |