

*Приложение к ООП ООО (ФГОС ООО) МБОУ "ООШ № 21",  
утверждена приказом директора по учреждению  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_  
с изменениями от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_*

**Рабочая программа**  
**по внеурочной деятельности "Подготовка к сдаче комплекса ГТО"**  
**на уровень основного общего образования**  
**5-8 классы**  
**ФГОС**

**Эгле Ксения Владимировна**  
**учитель физической культуры**

**2020 г.**

---

Рабочая программа к предмету по выбору «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» разработана в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «ООШ № 21».

Данная программа рассчитана на 170 часов. Обязательное изучение «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» по классам осуществляется в следующем объеме:

Год обучения	Количество часов	Количество учебных недель	Всего за год
5 класс	2	34	68
6 класс	2	34	68
7 класс	1	34	34
8 класс	2	34	68
ВСЕГО:			238

### **Предполагаемые результаты реализации программы**

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

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

**Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности**

Основное содержание по темам	Формы организации учебных предметов	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)
Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Беседа Лекция	Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
Туризм как средство физического воспитания школьников	Беседа Лекция	Познакомиться с организацией и проведением пеших туристских походов. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).
Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Беседа Лекция Практическое занятие	Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах во время занятий физическими упражнениями.
Бег на 60 м	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений; бег с ускорением 30-40 м. Высокий, низкий старт, подвижные игры.
Бег на 1,5 (2) км	Беседа Практическое занятие	Повторный бег на 200 м. бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы. Повторный бег с равномерной скоростью 4-5 мин
Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Подтягивание из виса стоя на перекладине (хватом сверху, снизу). Лазанье по канату без помощи ног. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Вис лёжа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя, лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.
Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами стоя на полу	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения.
Прыжок в длину с разбега	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.
Метание мяча 150 г на дальность	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя

		руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат
Туристский поход с проверкой туристских навыков	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	Меры безопасности в походе. Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра, способы преодоления препятствий, ориентирование на местности по карте, по компасу.

## Тематическое планирование 5-6 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	1
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
4	Бег на 60 м	3
5	Бег на 1,5 (2) км	2
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	3
10	Прыжок в длину с разбега	3
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3
12	Метание мяча 150 г на дальность	3
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков	3
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
16	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1
17	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

## Тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
3	Бег на 60 м	6
4	Бег на 2 (3) км	6
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	4
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4
9	Прыжок в длину с разбега	8
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	6
12	Метание мяча 150 г на дальность	6
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков	6
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
16	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1
17	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

## Тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		
3	Бег на 60 м	6
4	Бег на 2 (3) км	6
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	6
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	4
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4
9	Прыжок в длину с разбега	8
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	6
12	Метание мяча 150 г на дальность	6
13	Туристский поход с проверкой туристских навыков	6
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
16	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	1
17	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>ИТОГО</b>		<b>68</b>

### Календарно - тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество во часов	Дата	
				план	факт
1	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Беседа Лекция	1		
2	Туризм как средство физического воспитания школьников	Беседа Лекция	1		
3	Первая помощь во время занятий физическими упражнениями и в пешем туристском походе	Беседа Лекция Практическое занятие	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>					
4	Бег с высоким подниманием бедра с акцентом на частоту движений: на месте, с продвижением вперед. Бег с ускорением 30-40 м.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
5	Низкий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с низкого старта по сигналу.	Практическое занятие	1		
6	Бег на результат 60 м.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
7	повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60-65 сек .)	Практическое занятие	1		
8	Бег на 1,5 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
9	Подтягивание из виса стоя на перекладине, гриф на уровне головы, хват снизу (высоту перекладины постепенно увеличивать).	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.	Практическое занятие	1		
11	Вис лёжа на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
12	Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа, прямые ноги на гимнастической скамейке; из виса лёжа хватом снизу, хватом сверху.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
13	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
14	Сгибание и разгибанием рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	Практическое занятие	1		



15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с отягощением на плечах и спине.	Практическое занятие	1		
16	Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
17	Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.	Беседа Практическое занятие	1		
18	Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка.	Беседа Практическое занятие	1		
19	Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» через препятствие (натянутая резиновая лента) высотой 30-40 см, установленное на расстоянии 1-1,5 м от места отталкивания.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
20	Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега с приземлением в обозначенную зону, расположенную на расстоянии 260 см (девочки) и 290 см (мальчики).	Практическое занятие	1		
21	прыжки в длину с разбега 8-10 шагов на результат.	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
22	Прыжок вверх со взмахом рук вверх из упора присев и мягким приземлением в полуприсед, руки вперед.	Беседа Практическое занятие	1		
23	Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.	Практическое занятие	1		
24	прыжки в длину с места на результат в виде соревнования между занимающимися.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
25	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
26	Имитация и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо - назад» (или другой «вперед – вниз – назад »)	Практическое занятие	1		
27	Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из – за головы: с места, с шага.	Практическое занятие	1		
28	Укладка рюкзака, установка палатки, разведение костра.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		

29	Способы преодоления препятствий (овраги, крутые склоны, ручьи)	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
30	Ориентирование на местности по карте и компасу.	Беседа Практическое занятие Контрольное занятие	1		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>					
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
32	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
33	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
34	«Мы готовы к ГТО!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		

## Календарно - тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Беседа Лекция	1		
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	Беседа Лекция	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>					
<b><i>Бег на 60 м (6 часов)</i></b>					
3	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног	Практическое занятие	1		
4	Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м	Практическое занятие	1		
5	Приседания в быстром темпе с последующим стартовым рывком	Практическое занятие	1		
6	Бег 20, 30, 40 м с максимальной скоростью	Практическое занятие	1		
7	Выбегание с высокого и низкого старта Бег на результат 60 м	Практическое занятие	1		
8	Подвижная игра «Сумей догнать»	Практическое занятие	1		
<b><i>Бег на 2 (3) км (6 часов)</i></b>					
9	Повторный бег на 200 м (50-55 с)	Практическое занятие	1		
10	Повторный бег на 500 м	Практическое занятие	1		
11	Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции	Практическое занятие	1		
12	Бег на 2 км	Практическое занятие	1		
13	Бег на 3 км	Практическое занятие	1		
14	Эстафетный бег с этапами 500 м	Практическое занятие	1		
<b><i>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6 часов)</i></b>					
15	Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых руках	Практическое занятие	1		
16	Вис на перекладине на одной руке	Практическое занятие	1		
17	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом с низу	Практическое занятие	1		
18	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом с верху	Практическое занятие	1		
19	Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц рук	Практическое занятие	1		
20	Подтягивание на результат	Практическое занятие	1		
<b><i>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(девочки) (6 часов)</i></b>					
21	Вис на перекладине 5 с	Практическое занятие	1		
22	Вис на перекладине 10-25 с	Практическое занятие	1		

23	Упражнения с гантелями 1-2 кг для развития силы мышц рук	Практическое занятие	1		
24	Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу	Практическое занятие	1		
25	Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом сверху	Практическое занятие	1		
26	Подтягивание в быстром темпе	Практическое занятие	1		
<b><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) (4 часа)</i></b>					
27	Упор лежа на согнутых руках	Практическое занятие	1		
28	Сгибание и разгибание рук в упоре в упоре лежа с варьированием высоты для рук и ног	Практическое занятие	1		
29	Сгибание и разгибанием рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине	Практическое занятие	1		
30	Упражнение с гантелями	Практическое занятие	1		
<b><i>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 часа)</i></b>					
31	Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическое занятие	1		
32	Пружинящие наклоны вперед из положения сидя	Практическое занятие	1		
33	Наклоны в разные стороны с ускорением	Практическое занятие	1		
34	Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками	Практическое занятие	1		
<b><i>Прыжок в длину с разбега (8 часов)</i></b>					
35	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге	Практическое занятие	1		
36	Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см	Практическое занятие	1		
37	Прыжки на обеих ногах с полным разгибанием ног	Практическое занятие	1		
38	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см установленное на расстоянии 1 м	Практическое занятие	1		
39	Приседания на одной ноге	Практическое занятие	1		
40	Полуприседания на одной ноге с опорой	Практическое занятие	1		
41	Прыжки с 10-12 шагов на технику	Практическое занятие	1		
42	Прыжки с 10-12 шагов на результат	Практическое занятие	1		
<b><i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (6 часов)</i></b>					
43	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине	Практическое занятие	1		
44	Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке	Практическое занятие	1		
45	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди	Практическое занятие	1		
46	Поднимание туловища из положения лежа на наибольшее количество раз за 50 с	Практическое занятие	1		

47	Подымайте туловища из положения лежа на наибольшее количество раз за 1 м	Практическое занятие	1		
48	Поднимание туловища на технику и результат	Практическое занятие	1		
<b>Метание мяча 150 г на дальность (10 часов)</b>					
49	Броски мяча в землю	Практическое занятие	1		
50	Метание мяча способом «из за спины через плечо» стоя в направлении броска	Практическое занятие	1		
51	Имитация метания и метания мяча с четырех бросковых шагов	Практическое занятие	1		
52	Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге	Практическое занятие	1		
53	Имитация разбега в ходьбе	Практическое занятие	1		
54	Бег с мячом в руке (над плечом)	Практическое занятие	1		
55	Метания мяча с прямого разбега на технику	Практическое занятие	1		
56	Метание на заданное расстояние и на результат	Практическое занятие	1		
57	Метание на дальность мячей, различных по весу	Практическое занятие	1		
58	Броски набивного мяча (1кг) двумя руками: с места, с шага	Практическое занятие	1		
<b>Туристский поход с проверкой туристских навыков (6 часов)</b>					
59	Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту	Практическое занятие	1		
60	Правила поведения в лесу, у водоемов, с огнем	Практическое занятие	1		
61	Движения по дорогам и пересеченной местности	Практическое занятие	1		
62	Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи	Практическое занятие	1		
63	Отработка навыков преодоления препятствий	Практическое занятие	1		
64	Переправа по бревну	Практическое занятие	1		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 часа)</b>					
65	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
66	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
67	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
68	«Мы готовы к ГТО!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		

## Календарно - тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Тема урока	Форма контроля	Количество часов	Дата	
				план	факт
1	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Беседа Лекция	1		
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	Беседа Лекция	1		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>					
<i><b>Бег на 60 м (6 часов)</b></i>					
3	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног	Практическое занятие	1		
4	Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с переходом в ускорение 20-30 м	Практическое занятие	1		
5	Приседания в быстром темпе с последующим стартовым рывком	Практическое занятие	1		
6	Бег 20, 30, 40 м с максимальной скоростью	Практическое занятие	1		
7	Выбегание с высокого и низкого старта Бег на результат 60 м	Практическое занятие	1		
8	Подвижная игра «Сумей догнать»	Практическое занятие	1		
<i><b>Бег на 2 (3) км (6 часов)</b></i>					
9	Повторный бег на 200 м (50-55 с)	Практическое занятие	1		
10	Повторный бег на 500 м	Практическое занятие	1		
11	Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции	Практическое занятие	1		
12	Бег на 2 км	Практическое занятие	1		
13	Бег на 3 км	Практическое занятие	1		
14	Эстафетный бег с этапами 500 м	Практическое занятие	1		
<i><b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (6 часов)</b></i>					
15	Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых руках	Практическое занятие	1		
16	Вис на перекладине на одной руке	Практическое занятие	1		
17	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом с низу	Практическое занятие	1		
18	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом с верху	Практическое занятие	1		
19	Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц рук	Практическое занятие	1		
20	Подтягивание на результат	Практическое занятие	1		
<i><b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(девочки) (6 часов)</b></i>					
21	Вис на перекладине 5 с	Практическое занятие	1		
22	Вис на перекладине 10-25 с	Практическое занятие	1		

23	Упражнения с гантелями 1-2 кг для развития силы мышц рук	Практическое занятие	1		
24	Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу	Практическое занятие	1		
25	Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом сверху	Практическое занятие	1		
26	Подтягивание в быстром темпе	Практическое занятие	1		
<b><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) (4 часа)</i></b>					
27	Упор лежа на согнутых руках	Практическое занятие	1		
28	Сгибание и разгибание рук в упоре в упоре лежа с варьированием высоты для рук и ног	Практическое занятие	1		
29	Сгибание и разгибанием рук в упоре лежа с отягощением на плечах, спине	Практическое занятие	1		
30	Упражнение с гантелями	Практическое занятие	1		
<b><i>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 часа)</i></b>					
31	Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Практическое занятие	1		
32	Пружинящие наклоны вперед из положения сидя	Практическое занятие	1		
33	Наклоны в разные стороны с ускорением	Практическое занятие	1		
34	Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками	Практическое занятие	1		
<b><i>Прыжок в длину с разбега (8 часов)</i></b>					
35	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге	Практическое занятие	1		
36	Прыжки в длину с 6-8 шагов разбега «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см	Практическое занятие	1		
37	Прыжки на обеих ногах с полным разгибанием ног	Практическое занятие	1		
38	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см установленное на расстоянии 1 м	Практическое занятие	1		
39	Приседания на одной ноге	Практическое занятие	1		
40	Полуприседания на одной ноге с опорой	Практическое занятие	1		
41	Прыжки с 10-12 шагов на технику	Практическое занятие	1		
42	Прыжки с 10-12 шагов на результат	Практическое занятие	1		
<b><i>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (6 часов)</i></b>					
43	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине	Практическое занятие	1		
44	Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке	Практическое занятие	1		
45	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди	Практическое занятие	1		
46	Поднимание туловища из положения лежа на наибольшее количество раз за 50 с	Практическое занятие	1		

47	Подымайте туловища из положения лежа на наибольшее количество раз за 1 м	Практическое занятие	1		
48	Поднимание туловища на технику и результат	Практическое занятие	1		
<b>Метание мяча 150 г на дальность (10 часов)</b>					
49	Броски мяча в землю	Практическое занятие	1		
50	Метание мяча способом «из за спины через плечо» стоя в направлении броска	Практическое занятие	1		
51	Имитация метания и метания мяча с четырех бросковых шагов	Практическое занятие	1		
52	Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге	Практическое занятие	1		
53	Имитация разбега в ходьбе	Практическое занятие	1		
54	Бег с мячом в руке (над плечом)	Практическое занятие	1		
55	Метания мяча с прямого разбега на технику	Практическое занятие	1		
56	Метание на заданное расстояние и на результат	Практическое занятие	1		
57	Метание на дальность мячей, различных по весу	Практическое занятие	1		
58	Броски набивного мяча (1кг) двумя руками: с места, с шага	Практическое занятие	1		
<b>Туристский поход с проверкой туристских навыков (6 часов)</b>					
59	Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту	Практическое занятие	1		
60	Правила поведения в лесу, у водоемов, с огнем	Практическое занятие	1		
61	Движения по дорогам и пересеченной местности	Практическое занятие	1		
62	Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи	Практическое занятие	1		
63	Отработка навыков преодоления препятствий	Практическое занятие	1		
64	Переправа по бревну	Практическое занятие	1		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 часа)</b>					
65	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
66	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
67	Общешкольные лично-командные соревнования по стрельбе, посвященные Дню защитника Отечества, Дню Победы	Практическое занятие Контрольное занятие	1		
68	«Мы готовы к ГТО!»	Практическое занятие Контрольное занятие	1		