

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»**

Принято педагогическим советом
Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено приказом
директора №01-07/66 от
30.08. 2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Комплекс ГТО»

(наименование курса)

спортивно-оздоровительное направление

Основное общее образование

(уровень общего образования)

2 года

(срок реализации программы)

Шигапова Гульнур Мусаевна

(Ф.И.О. учителя, составившего рабочую программу)

г.Ухта

2023 г.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа курса внеурочной деятельности «ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности. Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель программы внеурочной деятельности «ГТО»

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи внеурочной деятельности:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 5,7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе общего образования по внеурочной деятельности являются:

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- 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;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ

Год обучения	возраст	Кол-во занятий в неделю	Продолжительность одного часа
1г	5класс	1р в неделю	1акад.час=45мин.
1г	7класс	1р в неделю	1акад.час=45мин

Тематическое планирование

Тема	5кл	7кл	теория	практика
Теоретическая подготовка	2	2	6	
Общефизическая подготовка	30	30		90
• Бег на короткие дистанции 60 метров	2	2		6
• Бег на длинные дистанции 1,5-2-3 км	2	2		6
• Прыжок в длину с разбега (м)	4	4		12
• Прыжок в длину с места (см)				
• Метание мяча 150г (м)	5	2		6
• Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4		12
• на низкой перекладине (раз)				
• или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)				
• Наклон вперед с прямыми ногами	5	6		12
• Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	-	3		2

• Лыжные гонки 2-3-5 км	4	2		10
• Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м -10м (очки)	4	4		12
Контрольные испытания	2	2		6
Итого часов:	34	34	6	96

Содержание программы:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

1. Тема. Теоретическая подготовка.

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3-4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью. Понятие (физическая подготовка) физические качества, средства и методы их развития.

2. Тема. Общефизическая подготовка.

Бег на 60 м.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20.30.40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м

Подвижная игра (сумей догнать). Встречная эстафета с низкого старта.

Бег на 1,5-2-3 км.

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 1,5-2-3 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.

Прыжок в длину с разбега (м).

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления

согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Метание мяча 150г на дальность.

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. «То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).

Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).

Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

Бег на лыжах 2-3-5 км.

Передвижение скользящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5 - 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд/мин).

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

Стрельба из пневматической винтовки.

Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Выполнение

выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8,5 выстрелов).

Формы деятельности обучающихся (контрольные испытания).

Контрольные испытания проводятся в рамках муниципальных Фестивалей Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ЗАТО Северска.

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные:

3 ступень-11-12 лет (5- класс)

5 ступень- 13-15 лет (7- класс)

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 6-8,

обязательные тесты: бег на короткие и длинные дистанции, подтягивание (отжимания), наклон вперед.

Материально-техническое обеспечение.

1. Перекладина съемная гимнастическая (пристеночная)
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м.)
4. Мячи весом 150 грамм
5. Палки эстафетные
6. Скакалки
7. Маты гимнастические
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые
9. Рулетка измерительная
10. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
11. Секундомер
12. Стартовые колодки
13. Лыжное оборудование (лыжи, ботинки, крепления, палки лыжные)
14. Плавательные принадлежности (плавки, шапочка, очки)
15. Стрелковые принадлежности (пульки, пневматическая винтовка, мишени)
16. Дорожка прямая беговая для дистанции 60 метров
17. Яма для прыжков в длину с разбега
18. Бассейн с дорожками 25 метров
19. Лыжная трасса для конькового и классического лыжных ходов
20. Тир стрелковый для пневматических стрельб.

Список литературы:

Список литературы для родителей и детей:

1. Ковалев Л.Н.«Спорт в семейном воспитание детей» - 1999г. - 328 с.
2. Нечаева А.Б. «Семья и спорт» - 1998г. - 376с.
3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа, 2004г. - 532 с.
4. Харламов И.Ф. «Педагогика» - Гардарики, 1999г. (стр.8-9,12-13, 29-31)
5. Иванова Т.О. «Физическое воспитание детей», 2005г.

Список литературы для педагога:

1. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2011 г.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. «Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
4. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: Просвещение 2005 г
5. Былеева А.В. «Подвижные игры», М, «ФиС», 1982 г.
6. Волошина Л.Н. «Играйте на здоровье! Программа и технология физического воспитания детей 5-7 лет», 7. Громова О.Е. «Спортивные игры для детей, М.: ТЦ Сфера, 2003 г.
8. Картушина М.Ю. «Сценарии оздоровительных досугов для детей 6-7 лет», М.: ТЦ Сфера, 2004 г.
9. Лепёшкин В.А. «Подвижные игры для детей: Пособие для учителя физкультуры», М.: Школьная Пресса, 2004 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Кофмана Л.Б., Погадаева Г.И., М.: Физкультура и спорт, 1998 г.

Календарно тематическое планирование 5 класс

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Т.Б. на занятиях по ГТО. Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Регистрация.	1		
2	Бег на 60 м Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м.	1		
3	Бег на 2 км. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		
4	Прыжок в длину с разбега. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .	1		
5	Метание мяча 150г на дальность. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований.	1		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.	1		
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Упражнения на гибкость.	1		
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Упражнения на гибкость.	1		
9	Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 5 метров. Тренировка в удержании ровной мушки.			
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м.	1		
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.	1		
12	Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Упражнения на гибкость.	1		
13	Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 5 метров. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.	1		
14	Бег на лыжах Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Коньковый ход.	1		
15	Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 5 метров. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.	1		
16	Контрольные испытания в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1		

17	Т.Б. на занятиях по ГТО. Анонс следующих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью. Понятие (физическая подготовка) физические качества, средства и методы их развития.	1		
18	Бег на лыжах Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд/мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.	1		
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	1		
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.	1		
21	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки	1		
22	Бег на лыжах. Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м.			
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.	1		
24	Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 5 метров. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени № 8,5 выстрелов).	1		
25	Бег на лыжах. Совершенствование бесшажных, одношажных, двухшажных, попеременных и одновременных ходов. Переходы с одного хода на другой. Прохождение дистанции на норматив ГТО.	1		
26	Контрольные испытания в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1		
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.	1		
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнения на растяжку ног, спины, шеи. Наклоны динамические и статические. Работа в парах на растяжку и сопротивление.	1		
29	Метание мяча 150г на дальность. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований	1		
30	Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 5 метров. Выполнение выстрелов по мишеням из положения стоя и сидя. Работа над правильной стойке и положении рук при стрельбе.	1		
31	Метание мяча 150г на дальность. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на	1		

	заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований.			
32	Бег на 60 м Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м.	1		
33	Бег на 2 км. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		
34	Прыжок в длину с разбега. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .	1		

Календарно тематическое планирование 7 класс

№	Раздел, тема урока	Кол-во часов	Дата	
			по плану	по факту
1	Т.Б. на занятиях по ГТО. Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Регистрация.	1		
2	Легкая атлетика. Разминка беговая и на месте. Упражнения на развитие быстроты и прыгучести. Бег на короткие дистанции, старты, ускорения. Различные прыжковые упражнения со снарядами и без них. Подвижные игры на ускорения и прыжки.	1		
3	Упражнения на развитие выносливости: Беговая разминка ОРУ для легкой атлетике 4 x (200 м в средний - темпе + 1-2 мин восстановления бегом трусцой) 4-6 x (400 м в средний - темпе + 2-3 мин восстановления бегом трусцой) 4 x (200 м в средний - темпе + 1-2 мин восстановления бегом трусцой) 1,5-3 км в легком - темпе	1		
4	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	1		
5	Метание мяча 150г на дальность. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований.	1		
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.	1		
7	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Упражнения на гибкость.	1		
8	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Упражнения на гибкость.	1		
9	Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 5 метров. Тренировка в удержании ровной мушки.	1		
10	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15 – 20 м.	1		
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.	1		
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		

	Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Упражнения на гибкость.			
13	Стрельба из пневматической винтовки с дистанции 5 метров. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.	1		
14	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)	1		
15	Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.	1		
16	Контрольные испытания в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1		
17	Т.Б. на занятиях по ГТО. Анонс следующих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятия с образовательно-познавательной направленностью. Понятие (физическая подготовка) физические качества, средства и методы их развития.	1		
18	Бег на лыжах Прохождение отрезков 0,5- 1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин (ЧСС 140-150 уд/мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее». Лыжные эстафеты.	1		
19	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	1		
20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.	1		
21	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки	1		
22	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.	1		
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.	1		
24	Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках	1		
25	Бег на лыжах. Совершенствование бесшажных, одношажных, двухшажных, попеременных и одновременных ходов. Переходы с одного	1		

	хода на другой. Прохождение дистанции на норматив ГТО.			
26	Контрольные испытания в рамках муниципального Фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	1		
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис на перекладине (5с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.	1		
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнения на растяжку ног, спины, шеи. Наклоны динамические и статические. Работа в парах на растяжку и сопротивление.	1		
29	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Упражнения на растяжку ног, спины, шеи. Наклоны динамические и статические. Работа в парах на растяжку и сопротивление.	1		
30	Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.	1		
31	Метание мяча 150г на дальность. Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований.	1		
32	Бег на 60 м. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60м.	1		
33	Бег на 2 км. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.	1		
34	Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега Разминка беговая и на месте. Упражнения на развитие быстроты и прыгучести: И.п. – низкий старт. Бег 30 м. Повторить 5-8 раз. Сосредоточить внимание на современном выходе со старта. Выполнять в максимальном темпе. И.п. – одна нога впереди, другая сзади на носке. Скачки на одной ноге на расстоянии 20 м (фиксировать время). Повторить на каждую ногу 2-4 раза. Следить за согласованностью движений толчковой и маховой ног. Выполнять в максимальном темпе. И.п. – основная стойка. Ходьба с быстрым и высоким подниманием бедра, опорная нога поднимается на носок. Повторить 15-20 раз на каждую ногу. Движения рук должны быть активными. Выполнять в среднем и быстром темпе. 4. Подвижные игры на ускорения и прыжки.	1		