

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Зеленорощинская средняя общеобразовательная школа»  
Ребрихинского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО  
на заседании ШМО ЕМЦ  
Протокол № 1  
от « 01 » сентября 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Ответственный по УР  
\_\_\_\_\_ Л.И. Иост  
« 01 » сентября 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Зеленорощинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Г.А. Панина  
Приказ № 75/1 от 01.09.2023

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Подготовка к ГТО»**

7-9 класс  
основное общее образование  
на 2023 – 2024 учебный год

Рабочую программу составил:  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Уланов Алексей Викторович

### **Пояснительная записка**

Программа клуба «Подготовка к ГТО» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС.

Программа курса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

В системе физического воспитания обучающихся одним из направлений является внеклассная работа. Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в подростковом возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств.

Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (стрельба, плавание, бег на лыжах).

Успешность выполнения нормативов, которые определены Положением о ВФСК ГТО, во многом зависит от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма. Комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально волевых качеств.

**Цель:** создание условий для физического развития обучающихся и подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Задачи:**

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

#### **Общая характеристика деятельности клуба «Подготовка к ГТО»**

Предметом обучения является двигательная активность с общеразвивающей и прикладной направленностью. В процессе деятельности происходит укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение двигательных действий.

**Организация деятельности на занятиях основывается на следующих принципах, подходах:**

- демократизации;
- гуманизации;
- интенсификации и оптимизации;
- комплектности и вариативности;

- деятельностного подхода;
- связи теории с практикой;
- индивидуального подхода к обучающимся.

Работа клуба рассчитана на 1 год.

Программа ориентирована на обучающихся 7-9 классов (IV ступень – возрастная группа 13-15 лет согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»).

Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в выполнении норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Основные требования к знаниям и умениям обучающихся.**

##### ***Обучающиеся должны знать:***

- структуру и нормативные требования комплекса ГТО;
- требования инструкций по технике безопасности;
- упражнения для развития физических способностей;
- правила и технику выполнения двигательных действий;
- контрольные упражнения для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.

##### ***Обучающиеся должны уметь:***

- соблюдать технику безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- анализировать и находить ошибки при выполнении двигательных действий, эффективно их исправлять;
- контролировать свое самочувствие;
- организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками;
- демонстрировать максимальный результат при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

##### **Личностные результаты:**

- формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний;
- развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений;
- 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.

#### **Метапредметные результаты:**

##### ***Коммуникативные:***

- 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;

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

##### ***Регулятивные:***

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

##### ***Познавательные:***

- объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения упражнений;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Предметные результаты:**

- 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;

- 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;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание курса внеурочной деятельности и формы организации и видов деятельности.**

#### **Формы:**

- познавательная;
- 
- обучающая;
- игровая.

#### ***Раздел 1. Основы знаний.***

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Физические качества, средства и методы их развития. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.

#### ***Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.***

##### ***Бег на 30,60м.***

1. Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7сек с переходом на бег максимальной скоростью 20-30 м.
2. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м.
3. Старты по сигналу из различных исходных положений.
4. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.
5. Бег с ускорением 30-40м.
6. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 50, 60м.
8. Игры и эстафеты: "Лапта", "Линейная эстафета".

##### ***Бег на 2км, 3км.***

1. Повторный бег на 200м.
2. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха.
3. Повторный бег с равномерной скоростью 4мин (ЧСС 150-160 уд./мин).
4. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции (например: бег сравнительно равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150—200м в середине и конце дистанции).
5. Бег на 2км, 3км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).
6. Подвижные игры с бегом.

##### ***Челночный бег.***

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).
2. Челночный бег 3x10м, 3x5м.

3. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

4. Эстафета «Челночный бег».

#### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.

2. Прыжки в длину с места из упора присев.

3. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

4. Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.

5. Прыжки в длину с места.

#### **Прыжок в длину с разбега.**

Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе.

Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги".

#### **Стрельба из пневматической винтовки.**

Меры безопасности при обращении с оружием.

1. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги.

2. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.

#### **Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.**

1. Вис лёжа на низкой перекладине (5 сек и более) на полусогнутых руках.

2. Вис лёжа на низкой перекладине (5 сек и более) на согнутых руках.

3. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя.

4. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

5. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке.

6. Подтягивание в быстром темпе.

#### **Подтягивание из вися на высокой перекладине.**

1. Вис на перекладине (5 сек и более) на согнутых под разными углами руках.

2. Прыжком вис на согнутых руках.

3. Подтягивание на перекладине из вися с помощью.

4. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

5. Подтягивание из вися с дополнительным отягощением (пояс - утяжелитель и др.).

6. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).

#### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади (на скамейке).

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на скамейке, руки на полу.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с хлопками в ладоши.

5. В парах: упражнение "тачка" с отжиманиями через каждые 2-3 м.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.**

Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. Упражнения на гибкость.

### ***Упражнения у гимнастической стенки:***

1. Стоя лицом к стенке, поставить прямую ногу на рейку на уровне плеч. Присесть на опорной ноге, удерживая прямую ногу на рейке.
2. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой.
3. Стоя лицом к гимнастической стенке, поставить одну ногу на рейку на уровне пояса. Наклоны к прямой ноге, коснуться грудью бедра.
4. Стойка на левой ноге, правым боком к гимнастической стенке, правую ногу поднять на рейку как можно выше, руки за голову. Пружинистые наклоны к опорной ноге. После нескольких повторений то же, стоя на другой ноге. Ноги прямые, грудью или лбом касаться колена.

### ***Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах:***

1. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.
2. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.
3. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые.
4. Сидя ноги врозь, набивной мяч над головой. Наклоны с касанием мяча поочерёдно правой и левой стопой.
5. Лечь на пол на спину, выпрямить ноги, руки вытянуть в стороны. Сделать глубокий вдох. На выдохе плавно согнуть правую ногу в колене и подтянуть её к животу. Медленно вдыхать, выпрямляя ногу вверх. Досчитать до трёх. На выдохе опустить ногу влево, поворачивая таз. Не отрывать от пола спину и плечи. Стараться уложить ногу на пол как можно ближе к левой руке. Досчитать до десяти. Плавно проделать все движения в обратном порядке. Вернуться в исходное положение, расслабиться. Выполнить упражнение в другую сторону.
6. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

### ***Упражнения в парах:***

1. Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.
2. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.
3. В парах. Первый в упоре стоя на коленях, руки за головой. Второй, стоящий сзади, удерживая локти первого, старается пружинящими движениями отвести их максимально назад.
4. То же, но руки первого за головой подняты локтями вверх. Второй, стоящий сзади, удерживая локти первого, старается пружинящими движениями добиться максимального прогиба в грудном отделе позвоночника.
5. То же, но выпрямленные руки первого отведены в стороны — назад (на уровне плеч). Второй, стоящий сзади, удерживая предплечья первого, старается пружинящими движениями отвести его руки максимально назад.
6. То же, но максимально отведенные назад руки первого второй старается поднять ещё и вверх.
7. В парах: первый партнёр стоит на одной ноге спиной к стенке, второй берёт за голеностоп свободную ногу первого и мягкими покачиваниями поднимает её как можно выше.

### ***Упражнения на гимнастической скамейке:***

1. Сидя на скамейке наклоны вперёд до касания лбом коленей.
2. В упоре присев на скамейке поперёк, хват за края скамейки чуть впереди ступней, разгибая ноги в упор стоя, оттянуться назад (держать 2-3 сек).

### **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**

**Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц — сгибателей туловища.**

1. Лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка и т. п.). Поднимание туловища с касанием грудью колен.
2. Наклон и поднимание туловища из положения сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены, руки вверх. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением (набивной мяч, гантели).
3. Одновременное поднимание прямых ног и туловища (сед согнувшись, руки к носкам) из положения лёжа на спине.
4. Лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Не отрывая ног от пола, поднять верхнюю часть туловища и наклониться вперёд до касания гантелями коленей.

### **Тренировка (супер-пресс).**

#### **Туристский поход с проверкой туристских навыков.**

1. Меры безопасности в походе.
2. Отработка навыков преодоления препятствий. Движение по азимуту.
3. Транспортировка пострадавшего.
4. Завязывание узлов.

#### **Метание мяча 150г на дальность.**

Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику и на результат.

#### **Кросс по пересечённой местности.**

1. Кроссовый бег с заданным темпом, скоростью (при ЧСС 160-175 уд./мин).
2. Кроссовый бег в переменном темпе («фартлек») с периодическим изменением скорости, выполнением ускорений на различных по длине отрезках (при ЧСС 130-180 уд./ми).

#### **Контрольные испытания (тесты).**

Итоговый контроль реализуется в форме тестирования физической подготовленности обучающихся с присвоением золотых, серебряных или бронзовых знаков отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7-9 класс

№п/п	Содержание курса	Класс (кол-во часов)	
		Класс	
		7-8	9
<b>1.</b>	<b>Основы знаний.</b>	1	1
<b>2.</b>	<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	30	28
2.1	Бег на 30, 60, 100м.	3	3
2.2	Бег на 2км, 3км.	3	3
2.3	Челночный бег.	1	1
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2	2
2.5	Прыжок в длину с разбега.	2	2
2.6	Стрельба из пневматической винтовки.	2	2
2.7	Подтягивание на низкой перекладине.	2	2
2.8	Подтягивание на высокой перекладине.	3	3
2.9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2	2
2.10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.	2	2
2.11	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2	2
2.12	Туристский поход с проверкой туристских навыков.	2	1
2.13	Метание мяча 150г на дальность.	2	2
2.14	Кросс по пересечённой местности.	2	1
<b>3.</b>	<b>Контрольные испытания (тесты).</b>	3	5
	ИТОГО:	34	34

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 - 8 класс

№ п/п	№ в теме	Тема занятия
		<b>Основы знаний (1ч.)</b>
1.	1.	Комплекс ГТО в ОО. Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Физические качества, средства и методы их развития. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.
		<b>Бег на 30, 60м (3ч.)</b>
2.	1.	Бег на месте с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м; бег с высоким подниманием бедра; старты по сигналу из различных исходных положений.
3.	2.	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу. Бег с ускорением 30-40м. "Линейная эстафета".
4.	3.	Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 50, 60м. "Лапта".
		<b>Бег на 2км, 3км (3ч.)</b>
5.	1.	Повторный бег на 200м. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции.
6.	2.	Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Повторный бег с равномерной скоростью 4мин (ЧСС 150-160 уд./мин).
7.	3.	Бег на 2км, 3км «по раскладке». Подвижные игры с бегом.
		<b>Челночный бег (1ч.)</b>
8.	1.	Бег с максимальной скоростью 10м: с места, с хода (предварительного разбега). Варианты челночного бега. Эстафета «Челночный бег».
		<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.)</b>
9.	1.	Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением. Прыжки в длину с места из упора присев; через препятствие.
10.	2.	Прыжки через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину. Прыжки в длину с места.
		<b>Прыжок в длину с разбега (2ч.)</b>
11.	1.	Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие.
12.	2.	Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги".
		<b>Стрельба из пневматической винтовки (2ч.)</b>
13.	1.	Меры безопасности при обращении с оружием. Выполнение выстрелов по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги.
14.	2.	Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.
		<b>Подтягивание на низкой перекладине (2ч.)</b>

15.	1.	Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.
16.	2.	Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание в быстром темпе.
		<b>Подтягивание на высокой перекладине (3ч.)</b>
17.	1.	Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Прыжком вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.
18.	2.	Подтягивание хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса с дополнительным отягощением.
19.	3.	Лазанье по канату с дополнительным отягощением.
		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2ч.)</b>
20.	1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (руки на скамейке; ноги на скамейке, руки на полу); в парах: упражнение "тачка" с отжиманиями через каждые 2-3м.
21.	2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади (на скамейке); в упоре лёжа на полу с хлопками в ладоши; в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.
		<b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами (2ч.)</b>
22.	1.	Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах.
23.	2.	Упражнения в парах. Упражнения на гимнастической скамейке.
		<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1мин (1ч.)</b>
24.	1.	Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц—сгибателей туловища.
25.		Тренировка (супер - пресс).
		<b>Туристский поход с проверкой туристских навыков (2ч.)</b>
26.	1.	Меры безопасности в походе. Отработка навыков преодоления препятствий. Движение по азимуту.
27.	2.	Транспортировка пострадавшего. Завязывание узлов.
		<b>Метание мяча 150г на дальность (2ч.)</b>
28.	1.	Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Метание с укороченного разбега.
29.	2.	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику и на результат.
		<b>Кросс по пересечённой местности (2ч.)</b>
30.	1.	Кроссовый бег с заданным темпом, скоростью (при ЧСС 160-175 уд./мин).
31.	2.	Кроссовый бег в переменном темпе («фартлек») с периодическим изменением скорости, выполнением ускорений на различных по длине отрезках (при ЧСС 130-180

		уд./ми).
		<b>Контрольные испытания (тесты) (3ч.)</b>
32	1	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.
33	2	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.
34	3	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 класс

№ п/п	№ в теме	Тема занятия
		<b>Основы знаний (1ч.)</b>
1.	1.	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО.
		<b>Бег на 30, 60м (3ч.)</b>
2.	1.	Бег на месте с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м; бег с высоким подниманием бедра; старты по сигналу из различных исходных положений.
3.	2.	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу. Бег с ускорением 30-40м. "Линейная эстафета".
4.	3.	Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 50, 60м. "Лапта".
		<b>Бег на 2км, 3км (3ч.)</b>
5.	1.	Повторный бег на 200м. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции.
6.	2.	Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Повторный бег с равномерной скоростью 4мин (ЧСС 150-160 уд./мин).
7.	3.	Бег на 2км, 3км «по раскладке». Подвижные игры с бегом.
		<b>Челночный бег (1ч.)</b>
8.	1.	Бег с максимальной скоростью 10м: с места, с хода (предварительного разбега). Варианты челночного бега. Эстафета «Челночный бег».
		<b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч.)</b>
9.	1.	Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с отягощением. Прыжки в длину с места из упора присев; через препятствие.
10.	2.	Прыжки через гимнастическую скамейку с последующим прыжком в длину. Прыжки в длину с места.
		<b>Прыжок в длину с разбега (2ч.)</b>
11.	1.	Подбор толчковой ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие.
12.	2.	Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега "согнув ноги".
		<b>Стрельба из пневматической винтовки (2ч.)</b>
13.	1.	Меры безопасности при обращении с оружием. Выполнение выстрелов.
14.	2.	Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций.
		<b>Подтягивание на низкой перекладине (2ч.)</b>
15.	1.	Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

16.	2.	Вис лёжа на низкой перекладине (5сек и более) на согнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. Подтягивание в быстром темпе.
		<b>Подтягивание на высокой перекладине (3ч.)</b>
17.	1.	Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках. Прыжком вис на согнутых руках. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.
18.	2.	Подтягивание хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса с дополнительным отягощением.
19.	3.	Лазанье по канату с дополнительным отягощением.
		<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (2ч.)</b>
20.	1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (руки на скамейке; ноги на скамейке, руки на полу); в парах: упражнение "тачка" с отжиманиями через каждые 2-3м.
21.	2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа сзади (на скамейке); в упоре лёжа на полу с хлопками в ладоши; в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.
		<b>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами (2ч.)</b>
22.	1.	Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения, увеличивающие подвижность в тазобедренных суставах.
23.	2.	Упражнения в парах. Упражнения на гимнастической скамейке.
		<b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1мин (1ч.)</b>
24.	1.	Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц—сгибателей туловища.
25.		Тренировка (супер - пресс).
		<b>Туристский поход с проверкой туристских навыков (1ч.)</b>
26.	1.	Меры безопасности в походе. Отработка навыков преодоления препятствий. Узлы.
		<b>Метание мяча 150г на дальность (2ч.)</b>
27.	1.	Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Метание с укороченного разбега.
28.	2.	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику и на результат.
		<b>Кросс по пересечённой местности (1ч.)</b>
29.	1.	Кроссовый бег в переменном темпе («фартлек»)с периодическим изменением скорости, выполнением ускорений на различных по длине отрезках (при ЧСС 130180 уд./ми).
		<b>Контрольные испытания (тесты) (5ч.)</b>
30	1	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.

31	2	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.
32	3	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.
33	4	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.
34	5	Выполнение нормативов ВФСК ГТО.