

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
гимназия № 8 города Сочи**

«Соответствует установленным  
требованиям»  
Руководитель межпредметной кафедры

\_\_\_\_\_ Г.З. Питава  
«Рекомендовано к использованию»  
Решением Педагогического совета  
МОБУ гимназия №8  
протокол от 28.08.2023 г №1

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МОБУ гимназия №8

\_\_\_\_\_ И.В. Никитин

Приказ № 436 от 28.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Игровое ГТО»»**

Направление-спортивно-оздоровительное

Уровень образования **основное общее образование**

Класс **5-8**

Срок реализации рабочей программы –**5лет**

Количество часов по программе в год **34 часа, всего – 170 часов**

Составитель-Г.З. Питава, учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности школьников, в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану гимназии организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательных отношений. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию родителей (законных представителей) и учащихся. В учебном плане в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

**Актуальность программы** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Волейбол» и «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма. Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе и баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для организации и реализации внеурочной деятельности в школе по физическому воспитанию. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, приобретению привычки заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремлённость.

Рабочая программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие рабочую программу, смогут участвовать в соревнованиях по различным спортивным играм: баскетболу, волейболу, футболу. Практическое выполнение рабочей программы предполагает выполнение учащимися конкретных видов УУД: контрольных или проверочных работ (включая тесты, графические проверочные работы). В рабочей программе учитывается взаимосвязь репродуктивной и проблемной формы обучения, коллективной и самостоятельной работы. Особое место в овладении данным курсом отводится практической работе. При изучении курса для учащихся предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально – волевых качеств. Рабочая программа предусматривает подготовку к реализации норм ГТО (Готов к Труд и Обороне).

## 2. Содержание программы с указанием форм организации и видов деятельности

1. *Вводное занятие (1 ч).* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийниках.

2. *Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).* Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства

воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. *Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (2ч):* «Тяни в круг», «Удержись в круге», «Бой петухов», «Бег на руках», «Выталкивание из круга», «Перетягивание в парах», «Перетягивание каната», «Кто сильнее», «Эстафета с набивными мячами» и др. по выбору.

4. *Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине»: «На прорыв», «Крепче круг», «Ванька- встанька», «Книжка», «Птица», «Летучая мышь», «Страус», «Орешек», «Уголок», «Перочинный ножик», «Осьминог», «Горка», «Черепашка», «Волчонок», «Ежик», «Слон», «Футбол на спине» и др. игры по выбору.*

5. *Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50 м (2ч):* «Вызов номеров», «Черные и белые», «Волки и овцы», «Простые пятнашки», различные эстафеты с мячом на ведение, передачи и др. технических приемов из футбола, баскетбола, волейбола и т.д.); в воде - «Цапли», «Мостик», «Оттолкнись пятками», «Кузнечики», «Рыбаки и рыбки», «Пятнашки», «Мяч в воздухе», «Утки-нырки», «Нырлящики», «Поднырни», «Торпеды», «Водолазы» и др. по выбору.

7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2 км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2 км или на 3 км», «Бег на лыжах на 3 км или на 5 км, или кросс на 3 км по пересеченной местности» (2ч):* —Смена лидеров, —Следуй за мной, —Круговорот, «Не давай мяча водящему», «Салки простые», «Салки по кругу», «Встречная эстафета», «Команда быстроногих», «Мяч ловцу», «Гонка с выбыванием», скачки на мячах, различные эстафеты с прыжками через скакалку, с бегом на четвереньках и др. по выбору.

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2ч):* «На прорыв», «Рыбаки и рыбки», «Кто быстрее», «Удочка», «Пятнашки», «Вампиры», «Создай круг», «Отними ленту», «Кто больше осилит», «Помоги, друг», «Будь готов», «Лабиринт», «Борьба за мяч», «Занимай место», «Гонка мячей» и др. игры по выбору.

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу» (2ч):* «Прыгуны и ползуны», «Кувырок с мячом», «На встречу удочке», «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов», «Скамейка над головой», «Кто быстрее передаст», «Эстафета с преодолением препятствий» и др. по выбору.

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г (2ч):* «Толкание ядра» (с набивным мячом), «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше?» (с набивными мячами: сверху из-за головы двумя руками, одной рукой сверху), различные эстафеты с подачей волейбольного мяча сверху и др. по выбору.

11. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков» (2ч):* «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Метатели», «Силачи», «Ловкие и умелые», др. игры с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию с включением проверки знания перечня личного туристского снаряжения и требований к нему.

*Примечание.* Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

12. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м»:* «Зоркий глаз», «Падающая палка», «По наземной мишени», «Точная подача», «Воздушная цель», «Точный бросок», «Метко в цель», «Броски в мишени», «Сходу в цель», «Попади в корзину», «Бабки», «Чиж», «Ямки» и др. игры на меткость по выбору.

13. *Социально-ориентирующие игры (1ч):* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

14. *Инновационные игры (1ч),* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

15. *Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

16. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).* Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс придумывания игр и совершенствования существующих для использования их в подготовке к выполнению нормативов комплекса ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

17. *Спарт Игры ГТО (6ч):* Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *Спарт Игр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 5-9 классами.

### 3. **Планируемые результаты освоения программы**

Изучение данного курса способствует формированию у учащихся личностных, метапредметных и предметных результатов обучения, соответствующих требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, создает условия для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются:

- в формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры;
- формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности;
- в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО): основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются:

- в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей;
- в умении соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- в умении работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются:

- в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- в активном включении в здоровый образ жизни;
- в приобретении знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию;
- в приобретении опыта физкультурно-двигательной деятельности в различных видах, формах и разновидностях;
- в приобретении опыта участия в спортивной тренировке и спортивных соревнованиях и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса ГТО;
- в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

#### 4. Тематическое планирование

##### 5 класс

| №   | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |                 |                    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|--------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Всего            | Ауди-<br>торные | Внеауди-<br>торные |
| 1.  | Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                | 1               |                    |
| 2.  | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | 1               |                    |
| 3.  | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшно-го пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».                                                             | 2                |                 | 2                  |
| 4.  | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».                                                                                                         | 2                |                 | 2                  |
| 5.  | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | 1               |                    |
| 6.  | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.                                                                                                                                                                                                             | 2                |                 | 2                  |
| 7.  | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Кросс на 3 км по пересеченной местности». | 2                |                 | 2                  |
| 8.  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».                                                                                                                                                                          | 2                |                 | 2                  |
| 9.  | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».                                                                                                                                                                               | 2                |                 | 2                  |
| 10. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».                                                                                                                                                                                              | 2                |                 | 2                  |
| 11. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».                                                                                                                                                                       | 2                |                 | 2                  |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 12.          | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м». | 2         |          | 2         |
| 13.          | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.                                                                                        | 1         | 1        |           |
| 14.          | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.                                                                                                                                                                                     | 1         | 1        |           |
| 15.          | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).                                                                                    | 1         | 1        |           |
| 16.          | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.                                                                                                               | 6         |          | 6         |
| 17.          | Старт Игры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Старт Игр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами.                                                                                                                                                                       | 6         |          | 6         |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>34</b> | <b>6</b> | <b>28</b> |

#### 6 класс

| №  | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                             | Количество часов |             |                |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                        | Всего            | Ауди-торные | Внеауди-торные |
| 1. | Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                                        | 1                | 1           |                |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.                                                                                                                                                                          | 1                | 1           |                |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». | 2                |             | 2              |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 4.  | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».                                                                                                                | 2 |   | 2 |
| 5.  | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 1 |   |
| 6.  | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.                                                                                                                                                                                                                    | 2 |   | 2 |
| 7.  | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Кросс на 3 км по пересеченной местности».        | 2 |   | 2 |
| 8.  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».                                                                                                                                                                                 | 2 |   | 2 |
| 9.  | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».                                                                                                                                                                                      | 2 |   | 2 |
| 10. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».                                                                                                                                                                                                     | 2 |   | 2 |
| 11. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».                                                                                                                                                                              | 2 |   | 2 |
| 12. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м». | 2 |   | 2 |
| 13. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.                                                                                        | 1 | 1 |   |
| 14. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.                                                                                                                                                                                     | 1 | 1 |   |

|              |                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 15.          | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | 1         | 1        |           |
| 16.          | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.                            | 6         |          | 6         |
| 17.          | Старт Игры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Старт Игр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами.                                                                                    | 6         |          | 6         |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>34</b> | <b>6</b> | <b>28</b> |

### 7 класс

| №  | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |                 |                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|--------------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Всего            | Ауди-<br>торные | Внеауди-<br>торные |
| 1. | Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                | 1               |                    |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | 1               |                    |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».                                                              | 2                |                 | 2                  |
| 4. | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».                                                                                                         | 2                |                 | 2                  |
| 5. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | 1               |                    |
| 6. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.                                                                                                                                                                                                             | 2                |                 | 2                  |
| 7. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Кросс на 3 км по пересеченной местности». | 2                |                 | 2                  |
| 8. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».                                                                                                                                                                          | 2                |                 | 2                  |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 9.           | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».                                                                                                                                                                                      | 2         |          | 2         |
| 10.          | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».                                                                                                                                                                                                     | 2         |          | 2         |
| 11.          | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».                                                                                                                                                                              | 2         |          | 2         |
| 12.          | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м». | 2         |          | 2         |
| 13.          | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.                                                                                        | 1         | 1        |           |
| 14.          | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.                                                                                                                                                                                     | 1         | 1        |           |
| 15.          | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).                                                                                    | 1         | 1        |           |
| 16.          | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.                                                                                                               | 6         |          | 6         |
| 17.          | Старт Игры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Старт Игр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами.                                                                                                                                                                       | 6         |          | 6         |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>34</b> | <b>6</b> | <b>28</b> |

#### 8 класс

| №  | Наименование разделов, тем                                                    | Количество часов |             |                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------|
|    |                                                                               | Всего            | Ауди-торные | Внеауди-торные |
| 1. | Вводное занятие                                                               | 1                | 1           |                |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. | 1                | 1           |                |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |   |   |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|
| 3.  | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».                                                                     | 2 |   | 2 |
| 4.  | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».                                                                                                                | 2 |   | 2 |
| 5.  | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | 1 |   |
| 6.  | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.                                                                                                                                                                                                                    | 2 |   | 2 |
| 7.  | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Кросс на 3 км по пересеченной местности».        | 2 |   | 2 |
| 8.  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».                                                                                                                                                                                 | 2 |   | 2 |
| 9.  | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».                                                                                                                                                                                      | 2 |   | 2 |
| 10. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».                                                                                                                                                                                                     | 2 |   | 2 |
| 11. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».                                                                                                                                                                              | 2 |   | 2 |
| 12. | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м». | 2 |   | 2 |
| 13. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.                                                                                        | 1 | 1 |   |

|              |                                                                                                                                                                                                                                         |           |          |           |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 14.          | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.                                                                                                  | 1         | 1        |           |
| 15.          | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.). | 1         | 1        |           |
| 16.          | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.                            | 6         |          | 6         |
| 17.          | Старт Игры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Старт Игр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами.                                                                                    | 6         |          | 6         |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                         | <b>34</b> | <b>6</b> | <b>28</b> |

#### 9 класс

| №  | Наименование разделов, тем                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов |             |                |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------|
|    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Всего            | Ауди-торные | Внеауди-торные |
| 1. | Вводное занятие                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1                | 1           |                |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | 1           |                |
| 3. | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».                                                              | 2                |             | 2              |
| 4. | Подвижные игры для развития мышцы спины, ног, брюшного пресса, развития скоростно-силовых качеств и подготовки школьниками 13-15 лет выполнения норматива «Поднимание туловища из положения лежа на спине».                                                                                                         | 2                |             | 2              |
| 5. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.                                                                                                                                                                                                                                                       | 1                | 1           |                |
| 6. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 60м, плавание на 50м.                                                                                                                                                                                                             | 2                |             | 2              |
| 7. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов школьниками 11-12 лет - «Бег на 1,5 км или на 2 км», «Бег на лыжах на 2км или на 3 км или или кросс на 3 км по пересеченной местности»; школьниками 13-15 лет - «Бег на 2км или на 3 км», «Кросс на 3 км по пересеченной местности». | 2                |             | 2              |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |           |          |           |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 8.           | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств и развития мышц ног для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега».                                                                                                                                                                                 | 2         |          | 2         |
| 9.           | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу».                                                                                                                                                                                      | 2         |          | 2         |
| 10.          | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание мяча весом 150 г».                                                                                                                                                                                                     | 2         |          | 2         |
| 11.          | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Туристский поход с проверкой туристских навыков».                                                                                                                                                                              | 2         |          | 2         |
| 12.          | Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению школьниками 13-15 лет норматива «Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м». | 2         |          | 2         |
| 13.          | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.                                                                                        | 1         | 1        |           |
| 14.          | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.                                                                                                                                                                                     | 1         | 1        |           |
| 15.          | Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).                                                                                    | 1         | 1        |           |
| 16.          | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.                                                                                                               | 6         |          | 6         |
| 17.          | Старт Игры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение Старт Игр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами.                                                                                                                                                                       | 6         |          | 6         |
| <b>Итого</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>34</b> | <b>6</b> | <b>28</b> |

III. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 11 до 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №<br>п/<br>п                   | Виды испытаний<br>(тесты)                                                          | Нормативы                          |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
|                                |                                                                                    | Мальчики                           |                                    |                                    | Девочки                            |                                    |                                    |
|                                |                                                                                    | Бронзо-<br>вый знак                | Серебря-<br>ный знак               | Золотой<br>знак                    | Бронзо-<br>вый знак                | Серебря-<br>ный знак               | Золотой<br>знак                    |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                                    | 11,0                               | 10,8                               | 9,9                                | 11,4                               | 11,2                               | 10,3                               |
| 2.                             | Бег на 1,5 км<br>(мин, с)                                                          | 8.35                               | 7.55                               | 7.10                               | 8.55                               | 8.35                               | 8.00                               |
|                                | или на 2 км<br>(мин, с)                                                            | 10.25                              | 10.00                              | 9.30                               | 12.30                              | 12.00                              | 11.30                              |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине<br>(количество раз)              | 3                                  | 4                                  | 7                                  | -                                  | -                                  | -                                  |
|                                | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой перекла-<br>дине<br>(количество раз) | -                                  | -                                  | -                                  | 9                                  | 11                                 | 17                                 |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на<br>полу (количество<br>раз)    | 12                                 | 14                                 | 20                                 | 7                                  | 8                                  | 14                                 |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу                  | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |                                    |
| 5.                             | Прыжок в длину с<br>разбега (см)                                                   | 280                                | 290                                | 330                                | 240                                | 260                                | 300                                |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                      | 150                                | 160                                | 175                                | 140                                | 145                                | 165                                |
| 6.                             | Метание мяча ве-<br>сом 150 г (м)                                                  | 25                                 | 28                                 | 34                                 | 14                                 | 18                                 | 22                                 |

|                                                                                                           |                                                                                                                          |                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 7.                                                                                                        | Бег на лыжах на 2 км (мин, с)                                                                                            | 14.10                              | 13.50             | 13.00             | 14.50             | 14.30             | 13.50             |
|                                                                                                           | или на 3 км                                                                                                              | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
|                                                                                                           | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                                                                             | Без учета времени                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8.                                                                                                        | Плавание 50 м (мин, с)                                                                                                   | Без учета времени                  | Без учета времени | 0.50              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 9.                                                                                                        | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10                                 | 15                | 20                | 10                | 15                | 20                |
|                                                                                                           | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 5 м                   | 13                                 | 20                | 25                | 13                | 20                | 25                |
| 10.                                                                                                       | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                          | Туристский поход на дистанцию 5 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   |                                                                                                                          | 10                                 | 10                | 10                | 10                | 10                | 10                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |                                                                                                                          | 6                                  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

#### IV. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 13 до 15 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

| №                              | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                  | Нормативы                           |                                     |                            |                                     |                                     |                                    |
|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
|                                |                                                                                            | Мальчики                            |                                     |                            | Девочки                             |                                     |                                    |
|                                |                                                                                            | Бронзо-<br>вый знак                 | Серебря-<br>ный знак                | Золотой<br>знак            | Бронзо-<br>вый знак                 | Серебря-<br>ный знак                | Золотой<br>знак                    |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                                            |                                     |                                     |                            |                                     |                                     |                                    |
| 1.                             | Бег на 60 м (с)                                                                            | 10,0                                | 9,7                                 | 8,7                        | 10,9                                | 10,6                                | 9,6                                |
| 2.                             | Бег на 2 км<br>(мин, с)                                                                    | 9.55                                | 9.30                                | 9.00                       | 12.10                               | 11.40                               | 11.00                              |
|                                | или на 3 км                                                                                | Без уче-<br>та вре-<br>мени         | Без уче-<br>та вре-<br>мени         | Без учета<br>времени       | -                                   | -                                   | -                                  |
| 3.                             | Подтягивание из<br>виса на высокой<br>перекладине (коли-<br>чество раз)                    | 4                                   | 6                                   | 10                         | -                                   | -                                   | -                                  |
|                                | или подтягивание<br>из виса лежа на<br>низкой перекла-<br>дине (количество<br>раз)         | -                                   | -                                   | -                          | 9                                   | 11                                  | 18                                 |
|                                | или сгибание и<br>разгибание рук в<br>упоре лежа на полу<br>(количество раз)               | -                                   | -                                   | -                          | 7                                   | 9                                   | 15                                 |
| 4.                             | Наклон вперед из<br>положения стоя с<br>прямыми ногами<br>на полу                          | Касание<br>пола<br>пальцам<br>и рук | Касание<br>пола<br>пальцам<br>и рук | Достать<br>пол<br>ладонями | Касание<br>пола<br>пальцам<br>и рук | Касание<br>пола<br>пальцам<br>и рук | Касание<br>пола<br>пальцами<br>рук |
| Испытания (тесты) по выбору    |                                                                                            |                                     |                                     |                            |                                     |                                     |                                    |
| 5.                             | Прыжок в длину<br>с разбега (см)                                                           | 330                                 | 350                                 | 390                        | 280                                 | 290                                 | 330                                |
|                                | или прыжок в<br>длину с места<br>толчком двумя<br>ногами (см)                              | 175                                 | 185                                 | 200                        | 150                                 | 155                                 | 175                                |
| 6.                             | Поднимание ту-<br>ловища из поло-<br>жения лежа на<br>спине (количе-<br>ство раз за 1 мин) | 30                                  | 36                                  | 47                         | 25                                  | 30                                  | 40                                 |
| 7.                             | Метание мяча<br>весом 150 г (м)                                                            | 30                                  | 35                                  | 40                         | 18                                  | 21                                  | 26                                 |
| 8.                             | Бег на лыжах на 3<br>км (мин, с)                                                           | 18.45                               | 17.45                               | 16.30                      | 22.30                               | 21.30                               | 19.30                              |
|                                | или на 5 км (мин,                                                                          | 28.00                               | 27.15                               | 26.00                      | -                                   | -                                   | -                                  |

|                                                                                                           |                                                                                                                           |                                                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
|                                                                                                           | с)                                                                                                                        |                                                                    |                   |                   |                   |                   |                   |
|                                                                                                           | или кросс на 3 км по пересеченной местности*                                                                              | Без учета времени                                                  | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 9.                                                                                                        | Плавание на 50 м (мин, с)                                                                                                 | Без учета времени                                                  | Без учета времени | 0.43              | Без учета времени | Без учета времени | 1.05              |
| 10.                                                                                                       | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки) | 15                                                                 | 20                | 25                | 15                | 20                | 25                |
|                                                                                                           | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)          | 18                                                                 | 25                | 30                | 18                | 25                | 30                |
| 11.                                                                                                       | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                           | Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км |                   |                   |                   |                   |                   |
| Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                   |                                                                                                                           | 11                                                                 | 11                | 11                | 11                | 11                | 11                |
| Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса** |                                                                                                                           | 6                                                                  | 7                 | 8                 | 6                 | 7                 | 8                 |

\* Для бесснежных районов страны.

\*\* Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим Требованиям.

- **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

- **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

«Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Учебное пособие: В.С Кузнецов, Г.А Колодницкий «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» - М.: Просвещение, 2016.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**  
**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **ОБОРУДОВАНИЕ**

- 1   Мультимедийный проектор,
- 2   Ноутбук

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**