# Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 62 г. Челябинска»

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГТО»

Основное общее образование 5-9 классы

#### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности « ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Положения о Всероссийском физкультурноспортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

нации — категория политическая, определяющая социальную Здоровье стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье. В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социальнобытовые неудобства. «Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО" является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

#### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

**Цель** курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Основные задачи курса:

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повысите функциональные возможности организма;
- подготовить обучающихся различных возрастных групп (от 11 до15 лет) к выполнению установленных нормативных требований по трем уровням трудности;
- воспитать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «ГТО» в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию *принципа вариативности*, лежащего в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию *принципа достаточности и сообразности*, который определяет распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил *от простого к сложному*, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, который достигается в ходе активного использования школьниками освоенных знаний и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, соблюдении режима дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

#### МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно плану внеурочной деятельности МАОУ СОШ № 62 на 2022-2023 учебный год на курс внеурочной деятельности «ГТО» отводится 170 часов (из расчёта 1 учебный час в неделю для каждой параллели) для учащихся 5–9 классов. Таким образом, на каждый класс выделяется по 34 часа за учебный год.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ГТО» для 5-9 классов разработана в соответствии с ФГОС основного общего образования, рабочими программами:

- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО М.: Просвещение,2016
- Погодаев Г.И Готовимся к выполнению нормативов ГТО. Учебно-методическое пособие М.: Дрофа,2016

# Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя 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.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД « ГТО», являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### Содержание курса внеурочной деятельности

#### Содержание программы. 5 класс

#### Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

#### Физическое совершенствование.

**Упражнения** для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения** для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

#### Содержание программы. 6 класс

#### Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

#### Физическое совершенствование.

**Упражнения** для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

#### Содержание программы. 7 класс

#### Теория ВФСК «ГТО».

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

#### Физическое совершенствование.

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения** для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

#### Содержание программы. 8 класс

#### Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

#### Физическое совершенствование.

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

#### Содержание программы. 9 класс

#### Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования

техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### Физическое совершенствование.

**Упражнения** для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3\*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

# Тематическое планирование

№ п/ п	Название раздела (перечень тем)	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	https://www.youtube.com/watch?v =RF4ZAh-1aPM
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
8.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
12.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития	1	Не предусмотрено

	силы. Упражнения для развития гибкости.			
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	https://www.youtube.com/watch?v =2ptYd5xncZQ	
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Не предусмотрено	
15.	Техника         выполнения         лыжных           ходов,         спусков,         торможений         и           подъёмов.         Бег на лыжах от 3 до 5         5           км	2	Не предусмотрено	
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено	
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено	
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено	
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Не предусмотрено	
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с $6-8$ м.	1	Не предусмотрено	
21.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено	
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено	
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено	
24.	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	3	Не предусмотрено	
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено	
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено	
	Итого 34			

<b>№</b> п/ п	Название раздела (перечень тем)	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	https://www.youtube.com/watch?v =RF4ZAh-1aPM
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
8.	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567
13.	Первая помощь при травмах во	1	https://www.youtube.com/watch?v

	время занятий физической		=2ptYd5xncZQ
	время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		-2pt I d3xIIcZQ
	Требования техники безопасности		
14.	на занятиях лыжной подготовкой.		https://www.gto.ru/recomendations
	Техника выполнения лыжных	1	/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
	ходов.		7556117665561162624367575
	Техника выполнения лыжных		
	ходов, спусков, торможений и	_	
15.	подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5	2	Не предусмотрено
	KM.		
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
	Техника выполнения лыжных		
19.	ходов, спусков, торможений и	2	Не предусмотрено
19.	подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5	2	пе предусмотрено
	KM		
	Подбор упражнений и составление		
	индивидуальных комплексов для		https://www.gto.ru/recomendations
20.	физкультминуток и физкультпауз.	1	/56eacc36b5cf1c58018b4568
	Метание мяча в горизонтальную и		750000500501105001051500
	вертикальную цель с 6-8 м.		
	Бег в равномерном темпе от 5 до 8		
21.	минут. Упражнения для развития	2	Не предусмотрено
	силы. Упражнения для развития гибкости.		
	Требования техники безопасности		
22.	на занятиях по стрельбе. Стрельба	1	https://www.gto.ru/recomendations
22.	из пневматической винтовки.	1	/56ead45fb5cf1c1f018b4571
	Прыжки через препятствия.		
	Прыжок в длину с места. Метание		
23.	мяча в горизонтальную и	2	Не предусмотрено
	вертикальную цель с 6-8 м.		
	Прыжки на скакалке до 3 минут.		
	Бег в равномерном темпе от 5 до 8		
	минут. Бег с ускорением от 30 до		
24.	40 м. Эстафетный бег. Метание	3	Не предусмотрено
	малого мяча на дальность в		
	коридор 5-6 м.		
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
	Итого	34	

№ п/ п	Название раздела (перечень тем)	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
8.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
12.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития	1	https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567

г	гибкости.		
13. E	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	https://www.youtube.com/watch?v =2ptYd5xncZQ
14. H	Гребования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Гехника выполнения лыжных кодов.	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
15. x	Гехника выполнения лыжных кодов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2	Не предусмотрено
16. I	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19. x	Гехника выполнения лыжных кодов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	2	Не предусмотрено
20. K	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
21.	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено
22. E	Гребования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
23. N	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
24. 6 M	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	Не предусмотрено
	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26. Y	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
1	Итого	34	

<b>№</b> п/ п	Название раздела (перечень тем)	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для	1	Не предусмотрено

	развития силы. Упражнения для		
	развития гибкости.		
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	https://www.youtube.com/watch?v =2ptYd5xncZQ
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Не предусмотрено
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	Не предусмотрено
16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	2	Не предусмотрено
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a
21.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Не предусмотрено
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
24.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	Не предусмотрено
25.	Итоговый контроль.	1	Не предусмотрено
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
	Итого	34	

№ п/ п	Название раздела (перечень тем)	Кол-во часов	Информация об электронных или цифровых учебно- методических материалах
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575
3.	Стартовый контроль.	1	Не предусмотрено
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Не предусмотрено
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	Не предусмотрено
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Не предусмотрено
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Не предусмотрено
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Не предусмотрено
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег	1	Не предусмотрено

в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.  Требования техники безопасности на занятнях длях дляхной подготовкой.  Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов.  1. Не предусмотрено  1. Эстафеты на лыжах от 3 до 10 км.  1. Участие в Зимием фестивале ГТО.  Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  1. Участие в Зимием фестивале ГТО.  Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  1. Оретафеты на лыжах от 3 до 10 км.  1. Подбор упражнений и составление индавидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультиную, физкультиную и вертикальную пель с 6-8 м.  Бет в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжко в длину к места. Метание за занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжко в длину к места. Метание визи в горизонтальную и вертикальную пель с 6-8 м.  Прыжки на съвкажа до 3 минут.  Бет в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бет в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бет с ускореныем от 30 до до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча па дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  Итого 34				
силы. Упражнения для развития гибкости.  Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.  Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов. Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов. Стремов. Техника выполнения лыжных ходов. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и сотавление подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  16. Промежуточный контроль. 1 Не предусмотрено Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и сотавление подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимпастики, физкультнинуток, физкультнизу, коррскции осапки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки через прелятствия. Прыжки через прелятствия. Прыжки через прелятствия. Прыжки па скакалке до 3 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 12 минут. Бег с рекорением от 30 до 60 м. Эстафетый бет. Метание малого мяча на дальность в корилор 5-6 м.  25. Итоговый контроль. 1 Не предусмотрено Не предусмотрено				
Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.  14. Требования техники безопасности на занятиях лыжных ходов, спусков, торможений и подьёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  15. Промежуточный контроль.  16. Промежуточный контроль.  17. Эстафеты на лыжах.  18. Участие в Зимпем фестивале ГТО.  Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подьёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  19. Ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  Полбор упражнений и составление шидивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультпару, и вертикальную цель с 6-8 м.  Бет в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности не вертикальную цель с 6-8 м.  Бет в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности не занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия.  Прыжки чере призонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Прыжки чере призонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бет в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бет с ускорением от 30 до 12 минут. Бет оризонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a				
13. время помощь при травмах во время завятий физической культурой и спортом. Эстафеты.       1       https://www.youtube.com/watch?v =2ptYd5xncZQ         14. Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.       1       Не предусмотрепо         15. Ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.       2       Не предусмотрено         16. Промежуточный контроль.       1       Не предусмотрено         17. Эстафеты на лыжах.       1       Не предусмотрено         18. Участие в Зимнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено         19. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней       2       Не предусмотрено         20. физкультиннуток, физкультнауз, коррекции осанки и телосложения. Мстапис мяча в горизоптальную и вертикальную цель с 6-8 м.       1       https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a         21. Завития гибкости.       Требования техники безопасности на завитиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.       1       Не предусмотрено         22. мяча в горизоптальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут. Бет в равномерном темпс от 8 до 12 минут. Бет с ускорением от 30 до до 60 м. Эстафетный бет. Метание малото мяча на дальность в корилор 5-6 м.       1       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участые в Летнем фестивале ГТО.		силы. Упражнения для развития		
13. время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.  Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  15. Промежуточный контроль.  16. Промежуточный контроль.  17. Эстафеты на лыжах.  18. Участие в Зимнем фестивале ГТО.  Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  19. Подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  Подобр упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультициуток, физкультицуток, физкультицуток, физкультицуток, физкультицуток, физкультицуток, физкультицуток вертикальную цель с 6-8 м.  Бет в равномерном техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба и прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия прыжки через препятствия прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия прыжки через препятствия. Прыжки часкавлее до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бет. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено непредусмотрено не предусмотрено		гибкости.		
13. время занятии физической культурой и спортом. Эстафеты.  Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов, слусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  15. Промежуточный контроль.  16. Промежуточный контроль.  17. Эстафеты на лыжах.  18. Участие в Зимнем фестивале ГТО.  Техника выполнения лыжных ходов, слусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.  19. Полбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мнчут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях постреньбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через пренятствия. Прыжки через пренятствия. Прыжки через пренятствия. Прыжки через пренятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бет в равномерном темпе от 8 до 12 мнчут. Бет с ускорением от 30 до 24. до 60 м. Эстафетный бет. Метапие малого мяча па дальпость в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  26. Участие в Легнем фестивале ГТО.  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  2 Не предусмотрено  3 Не предусмотрено  4 Не предусмотрено  4 Не предусмотрено  4 Не предусмотрено  4 Не предусмотрено  5 Не предусмотрено  4 Не предусмотрено  5 Не предусмотрено  5 Не предусмотрено  5 Не предусмотрено  6 Не предусмотрено  6 На предусмотрено		Первая помощь при травмах во		https://www.wowthha.com/wootch?w
Требования техники безопасности на занятиях льжных ходов.   Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.   Не предусмотрено	13.	время занятий физической	1	1 * 7
14.       Требования техники безопасности на запятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.       1       Не предусмотрено         15.       Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км.       2       Не предусмотрено         16.       Промежуточный контроль.       1       Не предусмотрено         17.       Эстафсты на лыжах.       1       Не предусмотрено         18.       Участие в Зимнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено         19.       ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бет на лыжах от 3 до 10 км       2       Не предусмотрено         19.       Подбор упражнений и составление индивизуальных комплексов для утреней гимнастики, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.       2       Не предусмотрено         20.       физкультимнутох, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.       1       https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a         21.       Бег в равномерном темпе от 8 до из писвматической винтовки.       2       Не предусмотрено         22.       на занятиях по стрельбе. Стрельба из писвматической винтовки.       1       Не предусмотрено         23.       мача в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.       1       Не предусмотрено         24.       до 60 м. Эстафетный бег. Метан				=2ptYd5xncZQ
14.         на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.         1         Не предусмотрено           15.         Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.         2         Не предусмотрено           16.         Промежуточный контроль.         1         Не предусмотрено           17.         Эстафсты па лыжах.         1         Не предусмотрено           18.         Участие в Зимнем фестивале ГТО.         1         Не предусмотрено           19.         Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег па лыжах от 3 до 10 км         2         Не предусмотрено           19.         Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультимнуток, физкультиауз, коррекции осанки и телосложения. Мстапие мяча в горизоптальную и вертикальную цель с 6-8 м.         1         https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a           21.         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.         2         Не предусмотрено           22.         Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 мипут.         1         Не предусмотрено           23.         Мача в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 мипут.         2         Не предусмотрено				
14. Техника выполнения лыжных ходов.  Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  15. Промежуточный контроль.  16. Промежуточный контроль.  17. Эстафеты на лыжах.  18. Участие в Зимнем фестивале ГТО.  Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  19. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимпастики, Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 мипут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия и через препятствия. Прыжки четеме четеме четеме четеме четеме четеме четеме чете				
Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.   1	14.		1	Не предусмотрено
Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  16. Промежуточный контроль. 17. Эстафеты на лыжах. 18. Участие в Зимнем фестивале ГТО. 19. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  19. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  20. Еег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  21. Прыжки через препятствия. Прыжки усмета упретикальную и мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки учерез препятствия. Прыжки учерез препятствия. Прыжки учерез препятствия. Прыжки учерез препятствия. Прыжки в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 12 минут. Бег о ускорением от 30 до 12 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег о ускорением от 30 до 12 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег о ускорением от 30 до 12 минут. Бег о ускорением от 30 до 14 минут. Бег о ускорныем от 30 до 14 минут. Бег о ускорением от 30 до 14 мину				
15. Кодов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  16. Промежуточный контроль. 17. Эстафеты на лыжах. 18. Участие в Зимнем фестивале ГТО. 18. Участие в Зимнем фестивале ГТО. 19. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. 19. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкульттимуз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. 21. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости. 22. на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и 2 не предусмотрено 23. мяча в горизонтальную и 2 Не предусмотрено 24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. 25. Итоговый контроль. 26. Участие в Летнем фестивале ГТО. 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено				
10. Подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.  11. Промежуточный контроль. 12. Остафеты на лыжах. 13. Ччастие в Зимнем фестивале ГТО. 14. Пе предусмотрено 15. Остафеты на лыжах. 15. Не предусмотрено 16. Промежуточный контроль. 17. Остафеты на лыжах. 18. Участие в Зимнем фестивале ГТО. 19. Подбор спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км. 19. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультимнуток, физкультиауз, коррекции осанки и телосложения. Мстание мяча в горизонтальную и вертикальную пель с 6-8 м. 10. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости. 17. Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. 18. Участие в дентики для развития силы. Упражнения для развития гибкости. 19. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Метание вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. 19. Прыжки на скакалке до 3 минут. 10. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 для мяча в горизонтальную и 2 не предусмотрено не пр				
16. Промежуточный контроль. 1	15.		2.	Не предусмотрено
16. Промежуточный контроль.         1         Не предусмотрено           17. Эстафеты на лыжах.         1         Не предусмотрено           18. Участие в Зимнем фестивале ГТО.         1         Не предусмотрено           19. Ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км         2         Не предусмотрено           19. Км         Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимпастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.         1         https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a           21. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.         2         Не предусмотрено           22. На предусмотрено         1         Не предусмотрено           23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут.         1         Не предусмотрено           23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.         2         Не предусмотрено           24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.         3         Не предусмотрено           25. Итоговый контроль.         1         Не предусмотрено           26. Участие в Летнем фестивале ГТО.         1         Не предусмотрено	10.	подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10	_	продустогрене
17. Эстафеты на лыжах. 1 Не предусмотрено 18. Участие в Зимнем фестивале ГТО. 1 Не предусмотрено 19. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км  Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультинуток, физкультинуз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  21. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки и через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль. 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено		KM.		
18.         Участие в Зимнем фестивале ГТО.         1         Не предусмотрено           19.         Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км         2         Не предусмотрено           19.         Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренией гимпастики, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.         1         https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a           21.         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.         2         Не предусмотрено           22.         требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.         1         Не предусмотрено           23.         мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки через препятствия, Прыжки на скакалке до 3 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.         2         Не предусмотрено           25.         Итоговый контроль.         1         Не предусмотрено           26.         Участие в Летнем фестивале ГТО.         1         Не предусмотрено	16.	Промежуточный контроль.	1	Не предусмотрено
19. Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости. Требования техники безопасности 22. на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итотовый контроль. 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено	17.	Эстафеты на лыжах.	1	Не предусмотрено
19.       ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км       2       Не предусмотрено         20.       Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.       1       https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a         21.       Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.       2       Не предусмотрено         22.       На предусмотрено       Не предусмотрено         23.       Мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут.       2       Не предусмотрено         24.       до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25.       Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26.       Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено	18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	Не предусмотрено
19.       ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км       2       Не предусмотрено         20.       Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.       1       https://www.gto.ru/recomendations /56eacd27b5cf1c51018b456a         21.       Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.       2       Не предусмотрено         22.       На предусмотрено       Не предусмотрено         23.       Мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке до 3 минут.       2       Не предусмотрено         24.       до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25.       Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26.       Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено				1 1
19. Подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гилы. Упражнения для развития гилы. Упражнения для развития тибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено			_	
КМ	19.		2	Не предусмотрено
Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.    Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 12 минут. Бег с ускореноем от 30 12 минут. Бег с ускорением от 30 12 минут. Бег с ускорением от 30 12 минут. Бег с ускорением от 30 13 Не предусмотрено 14 не предусмотрено 15 Итоговый контроль. 1 Не предусмотрено 16 Ине предусмотрено 16 Ине предусмотрено 16 Ине предусмотрено 17 Не предусмотрено				
20.				
утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.    Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.   Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.   Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание 23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.   Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.   1 Не предусмотрено   1 Не предусмотрено   25. Итоговый контроль.   1 Не предусмотрено				
20.       физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.       1       https://www.gto.fu/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a         21.       Бег в равномерном темпе от 8 до развития силы. Упражнения для развития гибкости.       2       Не предусмотрено         22.       Не предусмотрено       1       Не предусмотрено         22.       Не предусмотрено       1       Не предусмотрено         23.       Мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки ча скакалке до 3 минут.       2       Не предусмотрено         24.       До 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25.       Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26.       Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено				
20. физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости. Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки. Прыжки через препятствия. Прыжко в длину с места. Метание 23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль. 1 Не предусмотрено 1 Не предусмотрено 26. Участие в Летнем фестивале ГТО. 1	20	• •	4	https://www.gto.ru/recomendations
коррекции осанки и телосложения.  Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжко в длину с места. Метание вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  Не предусмотрено	20.		1	1
Вертикальную цель с 6-8 м.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено				
21.       Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.       2 Не предусмотрено         22.       Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.       1 Не предусмотрено         Прыжки через препятствия. Прыжки через препятствия. Прыжки в длину с места. Метание вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.       2 Не предусмотрено         23.       мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.       1 Не предусмотрено         24.       до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3 Не предусмотрено         25.       Итоговый контроль.       1 Не предусмотрено         26.       Участие в Летнем фестивале ГТО.       1 Не предусмотрено				
21.       12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.       2       Не предусмотрено         22.       Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.       1       Не предусмотрено         23.       Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.       2       Не предусмотрено         24.       до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25.       Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26.       Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено				
развития силы. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание  23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30  24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  Не предусмотрено  Не предусмотрено  Не предусмотрено				
развития силы. Упражнения для развития гибкости.  Требования техники безопасности  на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание  23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30  24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено	21	12 минут. Упражнения для	2	На правусмотрано
Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание  23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено	21.	развития силы. Упражнения для	2	те предусмотрено
22. на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.       1       Не предусмотрено         Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание       2       Не предусмотрено         23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.       2       Не предусмотрено         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено		развития гибкости.		
22. на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.       1       Не предусмотрено         Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание       2       Не предусмотрено         23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.       2       Не предусмотрено         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено		Требования техники безопасности		
из пневматической винтовки.  Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание  23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.  Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.  24. Итоговый контроль.  25. Итоговый контроль.  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено  1 Не предусмотрено	22.		1	Не предусмотрено
Прыжки через препятствия.       Прыжок в длину с места. Метание         23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.       2 Не предусмотрено         Прыжки на скакалке до 3 минут.       Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30         24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3 Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1 Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1 Не предусмотрено				1 / 4
Прыжок в длину с места. Метание         23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30         24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.         25. Итоговый контроль.       1         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1    Не предусмотрено Не предусмотрено				
23. мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.       2 Не предусмотрено         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30       3 Не предусмотрено         24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3 Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1 Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1 Не предусмотрено				
вертикальную цель с 6-8 м.       Прыжки на скакалке до 3 минут.         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30       Не предусмотрено         24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено	23	<u> </u>	2	Не прелусмотрено
Прыжки на скакалке до 3 минут.         Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30         24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено	20.	1	_	продусмотрено
Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30         24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено		1		
12 минут. Бег с ускорением от 30         24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено				
24. до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       3       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено				
малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.       1       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено	24		2	II
коридор 5-6 м.       1       Не предусмотрено         25. Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26. Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено	24.	±	3	не предусмотрено
25.       Итоговый контроль.       1       Не предусмотрено         26.       Участие в Летнем фестивале ГТО.       1       Не предусмотрено				
26. Участие в Летнем фестивале ГТО. 1 Не предусмотрено				-
				†
Итого   34	26.			Не предусмотрено
		Итого	34	