

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Пивоваровская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано

«01» 09 2017 г

Зам. директора по НМР


Донских А.С.

Согласовано

«01» 09 2017 г

Зам. директора по ВР


Вахрушева О. Е.


Утверждаю

Приказ № 159/1

от «01» 09 2014г.

Директор МОУ ИРМО

«ПСОШ»


Луканина И.А.

Программа внеурочной деятельности

по физической культуре
для 9 «Б» класса
«Готовимся к сдаче норм ГТО»

Разработал:

Вагин Евгений Викторович,
учитель физической культуры
первой квалификационной категории.

2017

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Разрабатывая данную программу, мы ставим перед собой цель - воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Мы стремимся достичь этой цели, реализуя различные направления внеурочной деятельности. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Цель занятий – сохранение здоровья нации, возрождение и развитие традиций физической культуры и массового спорта для граждан Российской Федерации, совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с населением.

Задачи внеурочной деятельности:

- пропаганда здорового образа жизни среди населения;
- повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;
- организация культурно-спортивного и массового досуга школьника.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 2 раза в неделю, продолжительность занятия 40 минут. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание

видов спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Тематический план 9 класс

	9 кл	теория	практика	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
Теоретическая подготовка	2	2		2	
Бег на короткие дистанции	10		10		10
Бег на длинные дистанции	10		10		10
Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	10		10		10
Метание мяча 150г (м)	10		10		10
Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	8		8		8
Наклон вперед с прямыми ногами	6		6		6
Лыжные гонки 2 км (мин,с)	10		10		10
Контрольные испытания	2		2		2
Итого часов:	68	2	66	2	66

Содержание разделов программы

Раздел 1. Основы знаний 2ч

Вводное занятие Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 4-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования . Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время .

Занятия с образовательно-познавательной направленностью

Понятие (физическая подготовка) Физические качества, средства и методы их развития.

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

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

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

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

Подтягивание из вися на высокой перекладине(мальчики).

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

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

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

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

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

Прыжок в длину в разбега.

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

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента) , установленное на расстоянии 1 м от места отталки-

вания. Прыжки в длину с места через ленту(верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

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

Метание мяча 150г на дальность.Броски мяча в землю(перед собой) хлётким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой) «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей ,различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

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

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

Плавание на дистанцию 50м. Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль на груди»:1) плавание с помощью движений ногами(с поддерживающими средствами в руках) и согласование их с дыханием; 2) плавание с помощью движений руками; 3) плавание кролем в полной координации.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «кроль на спине»: 1) ПЛАВАНИЕ С ПОМОЩЬЮ ДВИЖЕНИЙ НОГАМИ И С РАЗЛИЧНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ РУК; 2) плавание на спине с помощью одновременного гребка до бёдер двумя руками; 3) плавание на спине с помощью непрерывных движений ногами и поочерёдных гребков руками.

Упражнение для закрепления техники плавания способом «брасс»: 1) плавание с помощью движений ногами брассом в согласовании с дыханием, с доской в вытянутых руках; 2) плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием; 3) плавание «раздельным» брассом (на один гребок руками выполняется сначала два затем одно движение ногами).

Старты из воды толчком от стенки бассейна. Повторное проплывание дистанцией 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха.

Эстафеты с плаванием различными способами, по элементам и в полной координации.

Стрельба из пневматической винтовки. Тренировка в удержании ровной мушки. Выполнение выстрелов по белому листу бумаги. Выполнение выстрелов по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Выполнение выстрелов по мишеням: с различными габаритами, расположенным на различной высоте, с разных дистанций. Стрелковая игра «Кто точнее» (стрельба по мишени №8,5 выстрелов).

Туристский поход с проверкой туристских навыков. Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту. Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами. Движение по дорогам и пересечённой местности. Ориентирование на маршруте. Движение по азимуту. Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре. Отработка навыков преодоления препятствий. Переправа по бревну.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Содержательное обеспечение разделов программы

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

4 ступень 13-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики			девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег 60 м (с)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2км	7,30	7,00	8,00	7,30		
	Или на 3 км	Без учета времени					
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз)	4	6	10	-	-	-
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (раз)				9	11	18
4	Наклон вперед с прямыми ногами	Касание пола пальцами рук		Достать ладонями пол	Касание пола пальцами рук		

Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с разбега (м)	330	350	390	280	290	330
	Или прыжок в длину с места (см)	175	185	200	150	155	175
6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40
7	Метание мяча 150 гр на дальность	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин,с)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин,с)	28.00	27.15	26.00			
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени		0,56	Без учета времени		1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, с упора (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стойку 10м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристический поход с проверкой туристических навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков.					
	Количество видов испытаний	11	11	11	11	11	11
	Количество видов испытаний, которые необходимо выполнить для получения знака	6	7	8	6	7	8

Поурочное планирование 9 класс

№	Темы занятий	Описание примерного содержания занятий	Кол-во часов	Дата	Дата
1	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30 - 60м.	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.	1	04.09	
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.		1	06.09	
3	Тактика бега на длинные дистанции.	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.	1	11.09	
4	Бег 1000-2000м.		1	13.09	
5	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на короткие дистанции.	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.	1	18.09	
6			1	20.09	
7	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).	1	25.09	
8	Бег 2000-3000м в сочетании с дыханием.		1	27.09	
9	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	бег 60м бег 2000м или 3000м без учета времени.	1	02.10	
10	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.	1	04.10	
11	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.		1	09.10	
12	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером	1	11.10	
13	Бег на 100 м в сочетании с дыханием.		1	16.10	
14	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнения упражнений в максимальном темпе.	1	18.10	
14	Круговая тренировка		1	23.10	
15	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.	1	25.10	
16	Кросс по пересеченной		1	06.11	

	местности. 500м				
17	Бег на короткие дистанции на результат.	бег 60м (с)	1	08.11	
18	Бег на длинные дистанции на результат.	1000 м	1	13.11	
19	Обучение финальному усилию в метании с места.	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.	1	15.11	
20	Обучение финальному усилию в метании с места.		1	20.11	
22	Обучение разбегу в метании малого мяча.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега.	1	22.11	
23	Обучение разбегу в метании малого мяча.		1	27.11	
24	Метание с разбега в горизонтальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	1	29.11	
25	Метание с разбега в горизонтальную цель.		1	04.12	
26	Метание с разбега в вертикальную цель.	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	1	06.12	
27	Метание с разбега в вертикальную цель.		1	11.12	
28	Метание в полной координации на дальность.	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.	1	13.12	
29	Метание в полной координации на дальность.		1	18.12	
30	Сдача контрольного норматива.	Метание мяча 150г на результат	1	20.12	
31	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге	1	25.12	
32	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.		1	27.12	
33	Работа попеременным ходом с палками	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	1	09.01	
34	Работа попеременным ходом с палками		1	10.01	
35	Перемещения на лыжах по пересеченной местности	Прохождение дистанции в полной координации	1	15.01	

	сти классическим ходом 2500-3000км.				
36	Лыжные хода		1	17.01	
37	Работа рук и ног коньковым ходом	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	1	22.12	
38	Работа рук и ног коньковым ходом		1	24.01	
39	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	1	29.01	
40	Коньковый ход с палками по учебному кругу.		1	31.01	
41	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	Прохождение дистанции в полной координации	1	05.02	
42	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	Прохождение дистанции в полной координации	1	07.02	
43	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности.	Прохождение дистанции в полной координации	1	12.02	
44	Спуски и подъёмы	Отработка спусков и подъёмов	1	14.02	
45	Сдача контрольного норматива	2км на время или 3км без учета времени.	1	19.02	
46	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.	1	21.02	
47	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.		1	26.02	
48	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	1	28.02	
49	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.		1	05.03	
50	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	1	07.03	
51	Прыжки через скамейку в длину и высоту.		1	12.03	
52	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями	1	14.03	
53	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		1	19.03	

54	Прыжок в длину – одинарный, тройной.		1	21.03	
55	Прыжок в длину с места на результат.	прыжки с места на результат.	1	02.04	
56	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).	1	04.04	
57	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.		1	09.04	
58	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов	1	11.04	
59	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		1	16.04	
60	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.	1	18.04	
61	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.		1	23.04	
62	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	.Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	1	25.04	
63	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.	1	07.05	
64	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.		1	14.05	
65	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	1	16.05	
66	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без		1	21.05	
67	Контрольные нормативы по ГТО.	Сдача контрольных нормативов.	1	23.05	
68	Итоговое занятие	Подведение итогов	1	28.05	

Литература

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. [Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006](#)
4. [Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989](#)
5. [Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987](#)
6. [Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987](#)
7. [Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983](#)
8. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982](#)
9. [Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982](#)
10. [Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьникова: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981](#)
11. [Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981](#)
12. [Под ред. В.У. Агеева: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980](#)
13. [Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980](#)
14. [Богатилов В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979](#)
15. [Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
16. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" \(ГТО\). - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
17. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
18. [Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
19. [Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978](#)
20. [Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977](#)
21. [Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976](#)
22. [Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975](#)
23. [Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974](#)