

гимназия имени Заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова
города Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области
Структурное подразделение Центр детского творчества «Пируэт»

Рассмотрена
Протокол МС № 5
От « 4 » 08 20 23 г.

Утверждаю
Руководитель СП ЦДТ «Пируэт»
ГБОУ гимназии им. С.В. Байменова города
Похвистнево

Приказ № 59
от « 7 » 08 20 23 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ГТО – путь к здоровью!»**

Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Инсапова А.Р.

Педагог дополнительного образования
СП «Фартуна» ГБОУ СОШ с. Камышла

Реализуют: ПДО Инкина Г. Н., Мигунова А.В.

г. Похвистнево, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3-10
1.1 Общие сведения	3
1.2 Цели и задачи	6
1.3 Целевая аудитория	7
1.4 Сроки реализации программы	8
1.5 Ожидаемые результаты	8
1.6 Критерии и способы определения результативности	9
1.7 Формы подведения итогов	10
2. Учебный план	11-15
2.1 Учебно-тематический план программы	11
2.2 Содержание модулей	11
3. Методическое обеспечение	17
4. Список литературы	18-19
5. Календарно-тематический план	20-29

1. Пояснительная записка

1.1 Общие сведения

Здоровье подрастающего поколения на сегодняшний день стоит очень остро. В связи с этим целенаправленная работа по организации физкультурно-оздоровительной деятельности позволит не только сохранить здоровье обучающихся, но и сформировать у них знания о культуре здоровья, мотивировать на здоровый образ жизни, создать условия для раскрытия индивидуальных возможностей. Почти каждый ребенок, хочет заниматься каким-либо спортом. Многие родители, желают приобщить детей к спорту.

В нашем государстве вопрос спорта всегда занимал ключевые позиции. Ярким подтверждением этого является Указ Президента РФ В.В. Путина «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», направленное на дальнейшее совершенствование государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения.

На государственном уровне подчеркивается значимость и необходимость массового вовлечения детей в процесс подготовки и выполнения утвержденных нормативов ГТО.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания современной молодежи, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме, снижению умственной и физической работоспособности человека. Особое значение приобретает гармонизация двигательной активности и профессионального становления молодого человека в период получения образования, в связи, с чем на

сегодняшний день наибольшую популярность завоевывает комплексная система ГТО.

ГТО – это зеркало физической формы человека. Человек соревнуется с самим собой. Благодаря комплексу ГТО, можно легко отследить динамику собственного физического развития. Комплекс ГТО, утвержденный в 1939 году, сыграл важную роль в создании системы физического воспитания и развертывании массового физкультурного движения в стране.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО-путь к здоровью!» имеет оздоровительное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков. Программа «ГТО-путь к здоровью!» сохранила преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям физического образования, составлена и оформлена в соответствии с новыми нормативными документами в области образования РФ и Самарской области:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Утверждена Распоряжением Правительства РФ от

29.05.2015г. № 996-р)

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242)
- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ
- Методические рекомендации по разработке и оформлению модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО (разработанные ГБОУ ДО СО «Самарский Дворец детского и юношеского творчества», Региональным модельным центром дополнительного образования детей в Самарской области).

Направленность программы: Физкультурно-спортивная.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО-путь к здоровью!» разработана с учётом следующих принципов:

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения

программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность и ценность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Актуальность программы «ГТО-путь к здоровью!» заключается в возможности последовательно подготовить обучающихся к сдаче утвержденных нормативов ВФСК ГТО.

Новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО-путь к здоровью!» заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа построена на модульном принципе представления содержания и построения учебных планов, включающая в себя относительно самостоятельные единицы - модули, позволяющие увеличить ее гибкость, вариативность.

Каждый модуль программы «ГТО-путь к здоровью!» содержит блок с дистанционными занятиями, что позволяет проводить полноценные занятия с использованием современных компьютерных и интернет технологий.

При необходимости (самоизоляция, карантин), любой модуль программы может быть преобразован, и занятия могут проводиться дистанционно при помощи интернет-платформ Zoom, Google meet, VK.com в формате видео уроков и мастер-классов.

1.2 Цель и задачи программы.

Цель - развитие общей физической подготовки и укрепления здоровья обучающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения

физической культурой и успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО; приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

В процессе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО-путь к здоровью!» предполагается решение следующих задач:

учебные:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

воспитательные:

- -воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.

1.3 Целевая аудитория

Программа ориентирована на обучение детей 5-18 лет.

1.4 Сроки реализации, форма и режим занятий.

Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО-путь к здоровью!» рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Объем программы – 126 часа. Режим занятий – 3,5 часа в неделю при наполняемости – 10 воспитанников в группе.

1.5 Ожидаемые результаты.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

Личностные результаты:

- сформировать понимание о двигательном качестве – быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;

- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки; - сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.6 Критерии и способы определения результативности.

При реализации данной модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО-путь к здоровью!» используются разнообразные методы отслеживания результативности: педагогическое наблюдение; анкетирование учащихся и как следствие педагогический анализ результатов анкетирования; участие в спортивных мероприятиях, соревнованиях различных уровней, спартакиадах, эстафетах.

1.7 Формы подведения итогов.

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обучения и качества умений, навыков, обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года до 15 сентября. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов ВФСК ГТО.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обучения. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к

дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов.

Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля:

Контроль знаний по теории в виде опроса, выполнение нормативов ГТО по графику центра тестирования.

Подведение итогов освоения дополнительной **общеразвивающей образовательной программы обучающимися** строится на принципах:

- научности;
- учета индивидуальных и возрастных особенностей детей;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов;

Критерии проведения результативности:

1. Стабильный состав и интерес обучающихся к обучению и пропаганда занятий физической культурой и спортом.
2. Динамика прироста показателей уровня физической подготовленности.
3. Участие занимающихся в успешном выполнении нормативов ВФСК ГТО

2. Учебный план

2.1. Учебно-тематический план модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО – путь к здоровью»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«ГТО – путь к здоровью»	60	24	36
2.	«Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»	40	4	36
3.	«Тестирование ГТО»	26	6	20
	Итого:	126 ч.	34	92

2.2. Содержание модулей

Модуль 1. «ГТО – путь к здоровью»

Реализация этого модуля направлена на внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания, создание положительного отношения обучающихся к спортивно-оздоровительной деятельности, к ВФСК ГТО, на получение теоретических знаний и на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Цель модуля: формирование интереса к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Задачи:

- увеличение числа детей, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан страны;

- формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

- **Учебно-тематический план 1 модуля «ГТО – путь к здоровью»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы Аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.	20	10	10	Входящая диагностика, наблюдение, беседа
2.	Показ и объяснение выполнения нормативов ВФСК ГТО	32	10	22	Наблюдение Беседа Выполнение норматива

3.	Дистанционное обучение	8	4	4	Видеоуроки Самостоятельная работа
	ИТОГО:	60	24	36	

Модуль 2. «Подготовка к выполнению ВФСК ГТО»

Данный модуль направлен на подготовку к успешному выполнению каждым обучающимся нормативов ВФСК ГТО, которые определены Положением о ВФСК «ГТО», и во многом зависят от правильности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений общеразвивающей направленности и упражнений избирательно-направленного воздействия, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

Цель: Развитие физических способностей для успешного выполнения нормативов ВФСК ГТО. Физическая подготовка осуществляется в тесной связи с овладением техникой выполнения каждого вида теста комплекса ГТО

Задачи:

- Развить силовые способности;
- Развить скоростные способности;
- Развить выносливость;
- Развить гибкость.

**Учебно-тематический план 2 модуля «Подготовка к выполнению
ВФСК ГТО»**

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Силовая подготовка	8	1	7	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
2.	Скоростная подготовка	8	1	7	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Подготовка на выносливость	8	1	7	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
4.	Гибкость	8	1	7	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
5.	Дистанционное обучение	8	-	8	Видеоуроки Самостоятельная работа
	ИТОГО:	40	4	36	

Модуль 3. «Тестирование ГТО»

Данный модуль включает непосредственный прием нормативов ВФСК ГТО и внесение результатов тестирования в личный кабинет АИС ГТО, таким образом, каждый обучающийся, придя на данный модуль и заполнив соответствующие

документы, а именно заявку (заполняется законным представителем), предоставив медицинскую справку и ксерокопию свидетельства о рождении (паспорта) может выполнить норматив и получить знак ВФСК ГТО

Цель: Выполнение ВФСК ГТО и получение знака ГТО.

Задачи:

- сформировать устойчивое желание к усовершенствованию достигнутого результата;
- повысить физическую подготовку;
- привить стойкий интерес к систематическим занятиям спортом;
- выработать черты спортивного характера;

• Учебно-тематический план 3 модуля «Тестирование ГТО»

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Комплекс ГТО структура, нормативные требования. Правила поведения и техники безопасности при выполнении нормативов. Разминка и ее значение при выполнении нормативов.	4	2	2	Наблюдение Беседа Выполнение Физических упражнений

2.	Тестирование нормативов ГТО	18	2	16	Наблюдение Беседа Выполнение норматива
3.	Дистанционное обучение	4	2	2	Видеоуроки Самостоятельная работа
	ИТОГО:	26	6	20	

3. Методическое обеспечение

Для полноценной реализации модульной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ГТО – путь к здоровью» необходимо:

- Зал для занятий спортом;
- спортивное оборудование и инвентарь: теннисные мячи, малые мячи 150 г для метания; гранаты 500 и 700 г; флажки разметочные на опоре; конусы (пластиковые); мишени для метаний; гантели; мячи набивные; маты гимнастические; рулетки измерительные (10 м); секундомеры; нагрудные номера; туристские палатки; рюкзаки туристские; коврики туристские; компасы.

Результативность данной программы во многом зависит от того, насколько педагог будет осуществлять планирующую и организующую деятельность, реализовывать программу организации спортивно-оздоровительной деятельности обучающихся, инновационные разработки, индивидуальные педагогические технологии и подходы, выполнять намеченный им план, применять наиболее рациональные методы организации деятельности занимающихся и методические приёмы, продуктивно использовать имеющееся оборудование.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гильмутдинов, Т.С. Методика подготовки многоборцев ГТО / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров – Йошкар-Ола, 1999.
2. Даньшин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
3. Зеличенко В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: Критерии отбора. - М.: Терра-спорт, 2000.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015
5. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003. С.А. Локтев. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
6. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. Практическое руководство для тренера «Советский спорт» Москва, 2007
7. Основы управления подготовкой юных спортсменов. / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. – М. 2000.
8. Травин, Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками / Ю.Г. Травин. – М.: Физкультура и спорт, 1999
9. Потапкина Г.В. (под редакцией Квитова А.Н.). Нормативно-правовое и методическое обеспечение деятельности спортивных школ: охрана труда и безопасность занятий физической культурой и спортом: методические рекомендации. Тюмень: Областная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва, 2010. 70 с..
10. Туризм и краеведение. Программы для системы дополнительного образования детей (под ред. Константинова Ю.С.). М.: Советский спорт, 2005.
11. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник. – М.:

Физическая культура, 2010.

12. Ярошенко В.В. Туристический клуб школьников. М.: ТЦ Сфера, 2004.

13. Официальный сайт ВФСК ГТО www.gto.ru

Календарно – тематический план

№ п/п	Тема	Неделя	Количе ство часов	Дата начала и окончания учебных периодов, продолжите льность каникул
	Модуль № 1			
1	Тема: Вводное занятие	1 неделя	1	
2	Тема: Вводное занятие (видео о ВФСК ГТО)		1	
		2 неделя		
3	Тема: Инструктаж по технике безопасности		1	
4	Тема: Инструктаж по технике безопасности		1	
		3 неделя		
5	Тема: Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (разминка, ее значение)		1	

6	Тема: Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО (разминка, ее значение)		1	
		4 неделя		
7	Тема: Техника выполнения норматива «Метание»		2	
8	Тема: Техника выполнения норматива «Метание»		2	
		5 неделя		
9	Тема: Техника выполнения норматива «Челночный бег», развитие скоростных способностей		2	
10	Тема: Техника выполнения норматива «Челночный бег», развитие скоростных способностей		2	
		6 неделя		
11	Тема: Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости		2	
12	Тема: Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости		2	
		7 неделя		

13	Тема: Дистанционное занятие. Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости		2	
14	Тема: Дистанционное занятие. Техника выполнения норматива «Наклон», развитие гибкости		2	
		8 неделя		
15	Тема: Дистанционное занятие. Техника выполнения норматива «отжимание»		2	
16	Тема: Дистанционное занятие. Техника выполнения норматива «отжимание»		2	
		9 неделя		
17	Тема: Техника выполнения норматива «Прыжок с места», подготовка к выполнению		2	
18	Тема: : Техника выполнения норматива «Прыжок с места»		2	
		10 неделя		
19	Тема: Техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине»		2	

20	Тема: Техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа на спине»		2	
		11 неделя		
21	Тема: Норматив «Туристский поход» (безопасное поведение в лесу)		2	
22	Тема: Норматив «Туристский поход» (безопасное поведение в лесу)		2	
		12 неделя		
23	Тема: Норматив «Туристский поход» (установка палатки)		2	
24	Тема: Техника выполнения норматива «поднимание туловища из положения лежа»		2	
		13 неделя		
25	Тема: Техника выполнения норматива «Бег»		2	
26	Тема: Техника выполнения норматива «Бег»		2	
		14 неделя		
27	Тема: Техника выполнения норматива «Бег»		2	
28	Тема: Техника выполнения норматива «Бег»		2	

		15 неделя		
29	Тема: Техника выполнения норматива «Лыжи»		2	
30	Тема: Техника выполнения норматива «Лыжи»		2	
		16 неделя		
31	Тема: значение разминки перед выполнением нормативов ВФСК ГТО		2	
32	Тема: значение разминки перед выполнением нормативов ВФСК ГТО		2	
		17 неделя		
33	Тема: значение разминки перед выполнением нормативов ВФСК ГТО		1	
34	Тема: значение разминки перед выполнением нормативов ВФСК ГТО. Итоговый контроль		1	
	Модуль № 2	18 неделя		
1	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		1	

2	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		1	
		19 неделя		
3	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		1	
4	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		1	
		20 неделя		
5	Тема: Дистанционное занятие. Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
6	Тема: Дистанционное занятие. Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		21 неделя		
7	Тема: Дистанционное занятие. Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
8	Тема: Дистанционное занятие. Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		22 неделя		
9	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	

10	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		23 неделя		
11	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
12	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		24 неделя		
13	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
14	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		25 неделя		
15	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
16	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		26 неделя		
17	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
18	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		27 неделя		

19	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
20	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
		28 неделя		
21	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО		2	
22	Тема: Комплексная подготовка к выполнению нормативов ГТО. Итоговый контроль.		2	
	Модуль № 3	29 неделя		
1	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	
2	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	
		30 неделя		
3	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	
4	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	
		31 неделя		
5	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	
6	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	

		32 неделя		
7	Тема: Дистанционное занятие. Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		1	
8	Тема: Дистанционное занятие. Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		1	
		33 неделя		
9	Тема: Дистанционное занятие. Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		1	
10	Тема: Дистанционное занятие. выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		1	
		34 неделя		
11	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	
12	Тема: Выполнение нормативов ВФСК ГТО в тестовом режиме		2	
		35 неделя		
13	Тема: Итоговое тестирование нормативов ГТО		1	
14	Тема: Итоговое тестирование нормативов ГТО		1	
		36 неделя		

15	Тема: Спортивная игра «Ловкий, смелый, сильный, умелый»		2	
16	Тема: Итоговое занятие		2	
		Всего: 36 недель	Всего: 126 часов	