

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

Городской округ Королёв Московской области

МБОУ СОШ № 15 г. Королёв им. Б.Н. Флёрова

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением

учителей МО

В.Н. Павлова

Протокол №1
от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №15 им.

Б.Н. Флёрова

Т.Ю. Мальгинова

Приказ № 113/1
от 30.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «ГТО в школе»

для обучающихся 5-9 классов

Королёв 2023

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности по физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по внеурочной деятельности по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО создан данный модуль внеурочной деятельности, что позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Цель: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

-способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;

-развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

-обогащение двигательного опыта учащихся 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.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе, через специально организованную двигательную активность ребенка.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 5-9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

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.

Календарно-тематический план

5 класс

| № | Тема занятия | Количество уроков |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка | 1 |
| 2 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег | 1 |

| | | |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | на 1000м | |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |
| 11 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |
| 12 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |
| 13 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |
| 30 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |
| 31 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |
| 32 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |
| 33 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |
| 34 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |

6 класс

| № | Тема занятия | Количество уроков |
|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 2 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |

| | | |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |
| 29 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |
| 30 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |
| 31 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |
| 32 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |
| 33 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |
| 34 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 1 |

7 класс

| № | Тема занятия | Количество уроков |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| 1 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 2 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |
| 29 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |

| | | |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 30 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |
| 31 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |
| 32 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |
| 33 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |
| 34 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |

8 – 9 класс

| № | Тема занятия | Количество часов |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 1 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 2 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |
| 12 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 1 |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| | Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |
| 15 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |
| 17 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 18 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 1 |
| 27 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |
| 28 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |
| 29 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |
| 30 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |
| 31 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |
| 32 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |

| | | |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| 33 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |
| 34 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |