

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Московской области

городской округ Королёв Московской области

МБОУ СОШ № 15 г. им. Б.Н.Флёрова

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
руководитель ШМО

Павлова В.Н.

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№15 им. Б.Н.Флёрова

Мальгинова Т.Ю.

приказ № 108
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «ГТО в школе»

для обучающихся 5-9 классов

г.о. Королёв 2025 г.

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, 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	Электронные ресурсы
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	30м. Эстафеты		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 класс

№	Тема занятия	Количество уроков	Электронные ресурсы
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	помощь при травмах		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

7 класс

№	Тема занятия	Количество уроков	Электронные ресурсы
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	травмах		
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

	электронное оружие)		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
31	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

8 – 9 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Электронные ресурсы
---	--------------	------------------	---------------------

1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
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	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

	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	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
29	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
30	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
31	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
32	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/8/