

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Малобутырская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим
советом

Протокол №1

от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Организатор по УР



Шлегель О.И.

от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

"Малобутырская СОШ"

Сиротина С.Н.

Приказ № 201-р
от «28» августа 2025 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Навстречу ГТО»
для 5-9 класса
на 2025 - 2026 учебный год.

Составитель: учитель физической культуры

Самодаев КМ

Малые Бутырки

2025 год

Пояснительная записка.

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 5-9 классов, возраст (от 11 до 15 лет) установленных нормативных требований по 3–4 ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

2.1.2.1. Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» (5-9 класс)

Содержание

5 класс

«Основы знаний».

История создания «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта олимпийских игр. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО..

История развития ГТО в СССР и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «Настарт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 60 м. Бег на длинные дистанции (1500 м), Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Гимнастика. (7ч). Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи (7ч). Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500 м соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Подъемы и спуски с небольшого склона. Игры «Аист», «Самокат».

Спортивные игры (4ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд.

Спортивные мероприятия и праздники(2ч).

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

6 класс.

Основы знаний».

Что такое «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением лыж. Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО. История развития ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки

и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 30 до 40 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «Настарт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег на результат 30 м. Бег на длинные дистанции (1000 м-1500 м), Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).

Прыжки в длину с разбега с 8-9 шагов разбега; прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; сочетание разбега, отталкивания и прыжками, группировка приземление; специальные прыжковые упражнения.

Техника метания малого мяча 150 гр. на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 7-9 м. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера.

Гимнастика. (7ч). Акробатические упражнения. Перекаты и кувырки вперед; кувырок вперед в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки назад в группировке. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи (7ч)..Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «елочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Самокат», «Встречная эстафета».

Спортивные игры(4ч),наразвитие скорости,быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя.(Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы:поднимать туловище в положении лёжа за 30 секунд . (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники(2ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

7 класс.

Основы знаний».

Путь к здоровью через «ГТО?». Ступени современного ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Зимние виды спорта с применением коньков. .Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Из истории возникновения ГТО. Возрождение норм ГТО в России.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика (14ч). бег с ускорением от 15 до 25 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); принятие стартовых положений по командам «Настарт!», «Внимание!», выполнение команды

«Марш!». Бег на результат 30 м.

Метание. Метание малого мяча 150 гр в цель на дальность.

Прыжки в длину с разбега с разбега; прыжки в длину с места толчком двумя ногами; развитие прыгучести; прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами; прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе.

Гимнастика. (7ч). Акробатические упражнения.; кувырок вперед и назад в стойку на лопатках; кувырки вперед и назад; кувырки вперед и назад в стойку на лопатках, «мост» из положения лежа. Упражнение на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.

Лыжи (7ч). Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход. Подъем в гору способом «ёлочкой». Торможение «плугом», «упором». Прохождение дистанции 2 км. Игры «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Самокат».

Спортивные игры (4ч), на развитие скорости, быстроты и гибкости.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя. (Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые, в руках гимнастическая палка).

Упражнения для развития силы: поднимание туловища в положении лёжа 30

секунд. (Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнутых в коленях.)

Спортивные мероприятия и праздники (2ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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.

8 класс

Основы знаний.

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

Физическое совершенствование.

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

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

и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

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

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

9 класс

Основы знаний.

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину

с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на

лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, коньковый ход, прыжки на скакалке до 3 минут.

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

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. метание мяча на точность.

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

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

Планируемые результаты.

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Мой любимый ГТО», являются:

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

у освоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей. Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты. В соответствии с ФГОС ООО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

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

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- 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 игры с разной целевой направленностью;
- 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;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- 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.

Тематическое планирование.

Клас с	Тема учебного предмета(курса, модуля)	количества академических часов, отво- димых на освоение	возможность исполь- зования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресур- сов
5	Основы знаний	1	https://www.gto.ru/?ysclid=m66a27tqqh453710317
	Легкая атлетика	14	
	Гимнастика	7	
	Лыжи	7	
	Спортивные игры	4	
	Участие в соревнованиях	2	
	Итого за 5 класс:	35	
6	Основы знаний	1	

	Легкая атлетика	14
	Гимнастика	7
	Лыжи	7
	Спортивная игра	4
	Участие в соревнованиях	2
	Итого з 6 класс:	35
7	Основы знаний	1
	Легкая атлетика	14
	Гимнастика	7
	Лыжи	7
	Спортивная игра	4
	Участие в соревнованиях	2
	Итого за7класс:	35
8	Основы знаний	1
	Легкая атлетика	14
	Гимнастика	7
	Лыжи	7
	Спортивная игра	4
	Участие в соревнованиях	2
	Итого за8 класс:	35
9	Основы знаний	1
	Легкая атлетика	13
	Гимнастика	7
	Лыжи	7
	Спортивная игра	4
	Участие в соревнованиях	2
	Итого за 9класс:	34

Календарно- тематическое планирование 5 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	1. Основы знаний			
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1		
2..Легкая атлетика				

14 часов					
2	Основы техники бега на 30 м.	1			
3	Основы техники бега на 30 м	1			
4	Тестирование - бег 30 м	1			
5	Смешанное передвижение до 1000 м.	1			
6	Смешанное передвижение до 1000 м.	1			
7	Основы техники челночного бег 3x10 м.	1			
8	Основы техники челночного бег 3x10 м.	1			
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1			
10	Спортивные эстафеты	1			
11	Спортивные эстафеты	1			
12	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг.	1			
13	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
14	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП.	1			
15	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП.	1			
	3.Гимнастика 7часов				
16	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
17	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
18	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП.	1			
19	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.	1			
20	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП	1			

21	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП.	1			
22	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП.	1			
	4.Лыжи 7часов				
23	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
24	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
25	Тестирование лыжных ходов	1			
26	Тестирование лыжных ходов	1			
27	Тестирование лыжных ходов	1			
28	Тестирование 2-3км	1			
29	Тестирование 2-3км	1			
	5.Спортивная игра 4часа				
30	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
31	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
32	Подвижные игры.	1			
33	Спортивные эстафеты.	1			
	6.Участие в соревнованиях 2часа				
34	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			
35	Соревнование –«Навстречу ГТО»	1			

Всего 35 часа

Календарно- тематическое планирование 6 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	2. Основы знаний			
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1		
2..Легкая атлетика				
14 часов				
2	Основы техники бега на 30 м.	1		
3	Основы техники бега на 30 м	1		
4	Тестирование - бег 30 м	1		
5	Смешанное передвижение до 1000 м.	1		
6	Смешанное передвижение до 1000 м.	1		
7	Основы техники челночного бег 3x10 м.	1		
8	Основы техники челночного бег 3x10 м.	1		
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1		
10	Спортивные эстафеты	1		
11	Спортивные эстафеты	1		
12	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг.	1		
13	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1		
14	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП.	1		
15	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП.	1		
	3.Гимнастика			

	7часов				
16	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
17	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
18	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП.	1			
19	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.	1			
20	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП	1			
21	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП.	1			
22	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП.	1			
	4.Лыжи 7часов				
23	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
24	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
25	Тестирование лыжных ходов	1			
26	Тестирование лыжных ходов	1			
27	Тестирование лыжных ходов	1			
28	Тестирование 2-3км	1			
29	Тестирование 2-3км	1			
	5.Спортивная игра 4часа				
30	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
31	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
32	Подвижные игры.	1			

33	Спортивные эстафеты.	1			
	6.Участие в соревнованиях 2часа				
34	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			
35	Соревнование –«Навстречу ГТО»	1			

Всего 35 часа

Календарно- тематическое планирование 7 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	
	3. Основы знаний				
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1			
2..Легкая атлетика 14 часов					
2	Основы техники бега на 30 м.	1			
3	Основы техники бега на 30 м	1			
4	Тестирование - бег 30 м	1			
5	Смешанное передвижение до 1000 м.	1			
6	Смешанное передвижение до 1000 м.	1			
7	Основы техники челночного бег 3х10 м.	1			
8	Основы техники челночного бег 3х10 м.	1			
9	Тестирование - челночный бег 3х10 м.	1			
10	Спортивные эстафеты	1			

11	Спортивные эстафеты	1			
12	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг.	1			
13	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
14	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП.	1			
15	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП.	1			
	3.Гимнастика 7часов				
16	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
17	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
18	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП.	1			
19	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.	1			
20	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП	1			
21	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП.	1			
22	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП.	1			
	4.Лыжи 7часов				
23	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
24	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
25	Тестирование лыжных ходов	1			
26	Тестирование лыжных ходов	1			
27	Тестирование лыжных ходов	1			
28	Тестирование 2-3км	1			

29	Тестирование 2-3км	1			
	5.Спортивная игра 4часа				
30	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
31	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
32	Подвижные игры.	1			
33	Спортивные эстафеты.	1			
	6.Участие в соревнованиях 2часа				
34	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			
35	Соревнование –«Навстречу ГТО»	1			

Всего 35 часа

Календарно- тематическое планирование 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	
	4. Основы знаний				
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1			
2..Легкая атлетика 14 часов					
2	Основы техники бега на 30 м.	1			
3	Основы техники бега на 30 м	1			
4	Тестирование - бег 30 м	1			
5	Смешанное передвижение до 1000 м.	1			

6	Смешанное передвижение до 1000 м.	1		
7	Основы техники челночного бег 3х10 м.	1		
8	Основы техники челночного бег 3х10 м.	1		
9	Тестирование - челночный бег 3х10 м.	1		
10	Спортивные эстафеты	1		
11	Спортивные эстафеты	1		
12	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг.	1		
13	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1		
14	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП.	1		
15	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП.	1		
	3.Гимнастика 7часов			
16	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1		
17	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1		
18	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП.	1		
19	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.	1		
20	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП	1		
21	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП.	1		
22	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП.	1		
	4.Лыжи 7часов			
23	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1		

24	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
25	Тестирование лыжных ходов	1			
26	Тестирование лыжных ходов	1			
27	Тестирование лыжных ходов	1			
28	Тестирование 2-3км	1			
29	Тестирование 2-3км	1			
	5.Спортивная игра 4часа				
30	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
31	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
32	Подвижные игры.	1			
33	Спортивные эстафеты.	1			
	6.Участие в соревнованиях 2часа				
34	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			
35	Соревнование –«Навстречу ГТО»	1			

Всего 35 часа

Календарно- тематическое планирование 9 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	
	5. Основы знаний				
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ.	1			

2.Легкая атлетика					
14 часов					
2	Основы техники бега на 30 м.	1			
3	Основы техники бега на 30 м	1			
4	Тестирование - бег 30 м	1			
5	Смешанное передвижение до 1000 м.	1			
6	Смешанное передвижение до 1000 м.	1			
7	Основы техники челночного бег 3x10 м.	1			
8	Основы техники челночного бег 3x10 м.	1			
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1			
10	Спортивные эстафеты	1			
11	Спортивные эстафеты	1			
12	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг.	1			
13	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
14	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП.	1			
	3.Гимнастика				
	7часов				
15	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
16	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП.	1			
17	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП.	1			
18	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине.	1			

19	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП	1			
20	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.ОФП.	1			
21	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП.	1			
	4.Лыжи 7часов				
22	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
23	Техника лыжных ходов.Т.Б.	1			
24	Тестирование лыжных ходов	1			
25	Тестирование лыжных ходов	1			
26	Тестирование лыжных ходов	1			
27	Тестирование 2-3км	1			
28	Тестирование 2-3км	1			
	5.Спортивная игра 4часа				
29	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
30	Стретчинг. Подвижные игры.	1			
31	Подвижные игры.	1			
32	Спортивные эстафеты.	1			
	6.Участие в соревнованиях 2часа				
33	Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			
34	Соревнование –«Навстречу ГТО»	1			

Всего 34 часа

**Электронные
(цифровые)
образовательные ресурсы**

https://www.fizkult-ura.ru/mobile_game

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер
14. Свисток