

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
«ЛИЦЕЙ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР



от «25» 08 2025



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«ГТО»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет (7 - 8 класс)

Новосибирск, 2025

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе: ФГОС ООО, ООП ООО МАОУ ЛИТ, Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Цель ВФСК «ГТО»** заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД «Навстречу ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

**Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:**

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

### **Актуальность.**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость.**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «ГТО» является спортивная секция.

РПВД «ГТО» является составной частью основной образовательной программы. Срок реализации РПВД «ГТО» - 3 лет, адресована программа для учащихся 7-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 четвертей - проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием учебного года – итоговый контроль. Оценивание результатов обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности**

Содержание РПВД «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

### **Содержание программы. 7 класс**

#### **Теория ВФСК «ГТО».**

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. 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 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 (30 м, 60 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 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 7 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 упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

### **Содержание программы. 8 класс**

#### **Теория ВФСК «ГТО».**

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, физкультурминуток, физкультурных пауз.

#### **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); 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 упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

#### **Содержание программы. 9 класс**

##### **Теория ВФСК «ГТО».**

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, физкультурминуток, физкультурпауз, 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, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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 РПВД «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;
- усвоение 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 во 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).

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

#### 4. Тематическое планирование

##### Календарно - тематическое планирование - 7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка,
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1	тренировка
3	Стартовый контроль.	1	соревнования
4	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
5	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
6	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	тренировка
7	Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
8	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 мин.	1	тренировка
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
10	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
11	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка
12	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	1	тренировка
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
14	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития сил.	1	тренировка
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	тренировка
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	тренировка
17	Промежуточный контроль.	1	тренировка
18	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах- 3км	1	тренировка
19	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1	тренировка
20	Эстафеты на лыжах.	1	тренировка
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
22	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	1	тренировка
23	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1	тренировка
24	Техника лыжных ходов. Бег на лыжах до 5км.	1	тренировка
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для	1	тренировка

	коррекции осанки и телосложения.		
26	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
27	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
29	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
30	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка
31	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
32	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.	1	тренировка
33	Прыжки на скакалке до 3 минут. Метание малого мяча в цель.	1	тренировка
34	Сдача контрольных нормативов.	1	соревнования

### Календарно - тематическое планирование - 8 класс

№	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	тренировка
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования.	1	тренировка
3	Стартовый контроль.	1	соревнования
4	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность	1	тренировка
5	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
6	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут	1	тренировка
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
10	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы.	1	тренировка
11	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10	1	тренировка
12	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	1	тренировка
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
14	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	тренировка
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	тренировка
17	Промежуточный контроль.	1	соревнования
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1	тренировка
19	Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1	тренировка

20	Эстафеты на лыжах.	1	тренировка
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
22	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1	тренировка
23	Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	тренировка
24	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультурминуток, физкультпауз.	1	тренировка
25	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
26	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	1	тренировка
27	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка
30	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1	тренировка
31	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	1	тренировка
32	Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	тренировка
33	Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
34	Сдача контрольных нормативов.	1	соревнования

#### Календарно- тематическое планирование - 9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	тренировка
2	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
3	Стартовый контроль.	1	соревнования
4	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	1	тренировка
5	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	1	тренировка
6	Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
9	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
10	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
11	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	тренировка,
12	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту.	1	тренировка
13	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
14	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Упражнения для развития силы.	1	тренировка
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	тренировка
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	тренировка
17	Промежуточный контроль.	1	соревнования
18	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах до 3км.	1	тренировка

19	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов.	1	тренировка
20	Эстафеты на лыжах. Бег на лыжах до 5 км.	1	тренировка
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	тренировка
22	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1	тренировка
23	Эстафеты на лыжах. Бег на лыжах до 3км.	1	тренировка
24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	1	тренировка
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1	тренировка
26	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
27	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы.	1	тренировка
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
29	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
30	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка
31	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
32	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка
33	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка
34	Сдача контрольных нормативов.	1	соревнования

## 5. Приложения

### Описание учебно-методического обеспечения курса внеурочной деятельности

№ п/п	Учебно-методическое обеспечение
	<b>Список литературы для педагога:</b>
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	<b>Список литературы для учащихся:</b>
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2020. «Рекомендовано МО РФ»
2.	Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2020. «Рекомендовано МО РФ»
	<b>Цифровые ресурсы:</b>
	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
	<a href="http://sgpk.rkomi.ru/gto/">http://sgpk.rkomi.ru/gto/</a> - сайт Регионального центра тестирования ГТО
	<a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения
	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»