

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»  
п. им. Куйбышева Рыльского района Курской области.**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

Утверждена:  
Директор МБОУ «Куйбышевская СОШ»

\_\_\_\_\_/Д. А. Брехов/  
Приказ №1-146  
от «30» августа 2023 года

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»  
уровень образования: основное общее образование  
5-9 класс (срок освоения 5 лет)  
форма обучения очная  
(срок реализации 5 лет)

Составитель: Миреева Л. Н.,  
учитель физической культуры  
1 квалификационной категории

## Содержание

- 1 Пояснительная записка.
- 2 Содержание учебного курса внеурочной деятельности.
- 3 Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.
- 4 Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.
5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор Матвеев «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, 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 «Подготовка к 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 «Я выбираю 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 «Подготовка к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** по РПВД «Подготовка к ГТО» является спортивная секция.

РПВД «Подготовка к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Подготовка к ГТО» – 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 час 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 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся 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, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

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

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

### **5 класс**

#### **Теория ВФСК «ГТО».**

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Цель возрождение ВФСК «ГТО». 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.

**Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5-7 км, бег на лыжах 2 км, 3 км на результат, 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, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 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 вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

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

**6 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, физкультминуток, физкультпауз.

**Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 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, поднимание туловища в положении лёжа за 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, 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 партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

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

## **7 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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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 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 партнера, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

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

## **8 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, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### **Физическое совершенствование.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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, поднимание туловища в положении лёжа за 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, 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, полушпагат.

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

#### **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 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), 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, поднимание туловища в положении лёжа за 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, 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, полушпагат.

**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 УЧЕБНОГО 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 «Подготовка к 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).

**Предметные результаты:**

**Ученик будет знать:**

– Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;

– Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

**Уметь:**

– владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;

– владеть техникой челночного бега;

– прыгать в длину с места, через препятствия;

– бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;

– выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;

– подтягиваться, отжиматься;

– поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;

– метать мяч (снаряд);

– выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

– стрелять из пневматической винтовки.

**Учащиеся будут уметь демонстрировать:**

– максимальный результат при сдаче норм ГТО.

**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 .**

**4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА  
АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ  
УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**5 класс**

№ п/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> 5
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> 5
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования	
4.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> 5
5.	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> 5
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> 5
7.	Подъем туловища за 30 секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» 5

				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
8.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
9.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
10.	Бег в равномерном темпе 7-9 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
11.	Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
12.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
13.	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
14.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
15.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника	1	лекция, тренировка	«Физическая культура,

	выполнения лыжных ходов.			класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
16.	Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
17.	Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
18.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
19.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
20.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
21.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5-7 км.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
22.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
23.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
24.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Упражнения для развития силы.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
25.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	Упражнения для развития гибкости.			класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
26.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
27.	Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
28.	Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
29.	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
30.	Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-10 м.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
31.	Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег.	1	тренировка	«Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
32.	Итоговый контроль.	2	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
33.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
<b>Итого</b>		34		

### 6 класс

/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
----	-------------	-------------------------	------------------	--

		на освоение темы/раздела		
	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования	«Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка	Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
	Стартовый контроль.	1	соревнования	
	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка	
	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	
0.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении	1	лекция, тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.			
1.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
3.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	лекция, соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
4.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка	Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
6.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
7.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
8.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
9.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
0.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	Физическая культура, 6 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
1.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
2.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	2	лекция, тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
3.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание	2	тренировка	Физическая культура, 6



	мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.			класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка	
5.	Итоговый контроль.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
6.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	Физическая культура, класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество
<b>Итого</b>		34		

### 7 класс

/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка	
.	Стартовый контроль.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество
.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Издательство «Просвещение»

	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	
	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
0.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
1.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	
2.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	лекция, тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
3.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное

4.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка	общество «Издательство «Просвещение»
5.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
6.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
7.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	
8.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
9.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	3	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
0.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	
1.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
2.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
	Прыжки через	2	тренировка	

3.	препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.			ство «Просвещение»
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
5.	Итоговый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	
<b>Итого</b>		34		

#### 8 класс

/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
.	Техника безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка	
.	Стартовый контроль.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество
.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Издательство «Просвещение»
.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.			
.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
0.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
1.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	лекция, тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
3.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
5.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	1	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
6.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
7.	Эстафеты на лыжах.	2	соревнования	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
	Участие в Зимнем фестивале	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

8.	ГТО.			<a href="http://gto.ru">.gto.ru</a>
9.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	3	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
0.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	
1.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
2.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка	
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
5.	Итоговый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	
<b>Итого</b>		<b>34</b>		

### 9 класс

/п	Тема/Раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество
	Подготовка к занятиям	1	лекция,	

.	физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.		тренировка	«Издательство «Просвещение»
.	Стартовый контроль.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество
.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	«Издательство «Просвещение»
.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество
.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка	«Издательство «Просвещение»
.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
0.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
1.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	
2.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном	1	лекция, тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.			
3.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
4.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	лекция, тренировка	
5.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
6.	Промежуточный контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
7.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования	
8.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
9.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	3	тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
0.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка	
1.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
2.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
3.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и	2	тренировка	



	вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.			«Просвещение»
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>
5.	Итоговый контроль.	1	соревнования	«Физическая культура, 7 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
6.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования	
<b>Итого</b>		34		

## 5 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
<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).	1	-
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, А. П Матвеев. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ – М.: Просвещение, 2015.	1	-
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 5-9 класс.	1	-
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
<b>Список литературы для учащихся:</b>			
1.	Матвеев А. П., Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Матвеев А. П.. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»		-
<b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b>			
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)		1
2.	Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)		1
<b>Измерительные приборы:</b>			
	Компрессор для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона	2	-
	Пульсометр	0	1
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
<b>Спортивное оборудование:</b>			
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	6	-
	Маты поролоновые	8	-
	Скамейка атлетическая наклонная	0	1
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 1 кг	5	-
	Мяч набивной 2 кг	0	10
	Мяч набивной 5 кг	0	10
	Мяч малый 150 г	30	-
	Мяч теннисный	30	-

	Скакалка гимнастическая	30	-
	Палка гимнастическая	30	-
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	4	-
	Рулетка измерительная 10 м	1	-
	Номера нагрудные	10	-
	Табло перекидное	1	-
	Лыжи (с креплением, палками)	20	-
	Лыжные ботинки	20	-
	Эстафетные палочки	6	-
	Конусы (оранжевые)	16	-
	Фишки	50	-
	Флажки стартовые	2	-
	Винтовка пневматическая	8	-
	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок	1	-
<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»		