

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 90»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБУ «Школа № 90»  
Протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Школа № 90»  
от «30» августа 2024 г. № 3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Навстречу ГТО»  
для обучающихся с 5-11 класс**

Срок реализации - 1 год

Направление: ВД, направленная на обеспечение безопасности  
жизни и здоровья обучающихся

Составитель:

Семенова З.Е., учитель физической культуры

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу 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 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 В.И. Лях «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 «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 «Навстречу 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 «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

РПВД «Навстречу ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО. Срок реализации РПВД «Навстречу ГТО» - 5 лет, адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 68 часов 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. 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 «Навстречу 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).

### 3. Содержание курса внеурочной деятельности

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

#### Содержание программы. 5 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». 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.

**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 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 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 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.

#### Содержание программы. 6 класс

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. 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 физкультминуток и физкультпауз.

**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 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 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 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, 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.

#### 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, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 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 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.

#### 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, 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); 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).

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 30 секунд и 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 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.

### 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, 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, 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 30 секунд и 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.

### Содержание программы. 10-11 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 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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

*Плавание:* Проплывание дист 25 и 50 метров с учётом времени

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

#### 4. Тематическое планирование

##### 5 класс

| № п/п | Тема                                                                                                                                        | Кол-во часов | Форма проведения                 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| 1.    | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.                       | 2            | лекция, тренировка, соревнования |
| 2.    | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.     | 1            | лекция, тренировка               |
| 3.    | Стартовый контроль.                                                                                                                         | 1            | соревнования                     |
| 4.    | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.        | 1            | тренировка                       |
| 5.    | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                              | 1            | лекция, тренировка               |
| 6.    | 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. | 1            | тренировка                       |
| 7.    | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                               | 2            | лекция, тренировка               |

|       |                                                                                                                                                       |    |                          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|
| 8.    | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                              | 1  | тренировка               |
| 9.    | Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                                                      | 1  | тренировка, соревнования |
| 10.   | Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг. | 1  | лекция, тренировка       |
| 11.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                         | 2  | лекция, тренировка       |
| 12.   | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                              | 1  | тренировка               |
| 13.   | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                                                                  | 1  | лекция, соревнования     |
| 14.   | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.                                                      | 1  | лекция, тренировка       |
| 15.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км                                                            | 1  | тренировка               |
| 16.   | Промежуточный контроль.                                                                                                                               | 2  | соревнования             |
| 17.   | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                    | 1  | соревнования             |
| 18.   | Участие в Зимнем фестивале ГТО.                                                                                                                       | 2  | соревнования             |
| 19.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.                                                           | 1  | тренировка               |
| 20.   | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.         | 1  | лекция, тренировка       |
| 21.   | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                              | 2  | тренировка               |
| 22.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                         | 1  | лекция, тренировка       |
| 23.   | 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               |
| 24.   | Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.                                                              | 1  | тренировка               |
| 25.   | Итоговый контроль.                                                                                                                                    | 1  | соревнования             |
| 26.   | Участие в Летнем фестивале ГТО.                                                                                                                       | 3  | соревнования             |
| Итого |                                                                                                                                                       | 34 |                          |

#### 6 класс

| № п/п | Тема                                                                                                                                    | Кол-во часов | Форма проведения                 |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------|
| 1.    | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.                   | 2            | лекция, тренировка, соревнования |
| 2.    | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1            | лекция, тренировка               |
| 3.    | Стартовый контроль.                                                                                                                     | 1            | соревнования                     |
| 4.    | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.    | 1            | тренировка                       |

|       |                                                                                                                                                          |    |                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|
| 5.    | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                           | 1  | лекция, тренировка       |
| 6.    | 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.              | 1  | тренировка               |
| 7.    | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                            | 2  | лекция, тренировка       |
| 8.    | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                 | 1  | тренировка               |
| 9.    | Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                                                         | 1  | тренировка, соревнования |
| 10.   | Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.       | 1  | лекция, тренировка       |
| 11.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                            | 2  | лекция, тренировка       |
| 12.   | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                | 1  | лекция, тренировка       |
| 13.   | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                                                                     | 1  | лекция, соревнования     |
| 14.   | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.                                                         | 1  | лекция, тренировка       |
| 15.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.                                                              | 1  | тренировка               |
| 16.   | Промежуточный контроль.                                                                                                                                  | 2  | соревнования             |
| 17.   | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                       | 1  | соревнования             |
| 18.   | Участие в Зимнем фестивале ГТО.                                                                                                                          | 2  | соревнования             |
| 19.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км                                                               | 1  | тренировка               |
| 20.   | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1  | лекция, тренировка       |
| 21.   | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                 | 2  | тренировка               |
| 22.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                            | 1  | лекция, тренировка       |
| 23.   | 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               |
| 24.   | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.               | 1  | тренировка               |
| 25.   | Итоговый контроль.                                                                                                                                       | 1  | соревнования             |
| 26.   | Участие в Летнем фестивале ГТО.                                                                                                                          | 3  | соревнования             |
| Итого |                                                                                                                                                          | 34 |                          |

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. Эстафетный бег. | 2            | лекция, тренировка, |

|     |                                                                                                                                                                                                |   |                          |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------|
|     |                                                                                                                                                                                                |   | соревнования             |
| 2.  | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.                                                        | 1 | лекция, тренировка       |
| 3.  | Стартовый контроль.                                                                                                                                                                            | 1 | соревнования             |
| 4.  | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.                                                           | 1 | тренировка               |
| 5.  | Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                                                                  | 1 | лекция, тренировка       |
| 6.  | 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.                                                    | 1 | тренировка               |
| 7.  | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                  | 2 | лекция, тренировка       |
| 8.  | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                       | 1 | тренировка               |
| 9.  | Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                                                                                               | 1 | тренировка, соревнования |
| 10. | 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 кг. | 1 | лекция, тренировка       |
| 11. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                  | 2 | лекция, тренировка       |
| 12. | Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                      | 1 | лекция, тренировка       |
| 13. | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                                                                                                           | 1 | лекция, соревнования     |
| 14. | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.                                                                                               | 1 | лекция, тренировка       |
| 15. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.                                                                                                    | 1 | тренировка               |
| 16. | Промежуточный контроль.                                                                                                                                                                        | 2 | соревнования             |
| 17. | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                                             | 1 | соревнования             |
| 18. | Участие в Зимнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                | 2 | соревнования             |
| 19. | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км                                                                                                     | 1 | тренировка               |
| 20. | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                      | 1 | лекция, тренировка       |
| 21. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                       | 2 | тренировка               |
| 22. | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                  | 1 | лекция, тренировка       |
| 23. | 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               |
| 24. | Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.                                                     | 1 | тренировка               |
| 25. | Итоговый контроль.                                                                                                                                                                             | 1 | соревнования             |

|       |                                 |    |              |
|-------|---------------------------------|----|--------------|
| 26.   | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 2  | соревнования |
| Итого |                                 | 34 |              |

8 класс

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов | Форма<br>проведения                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|
| 1.       | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.                                                                                            | 2               | лекция,<br>тренировка,<br>соревнования |
| 2.       | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.                                                                          | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 3.       | Стартовый контроль.                                                                                                                                                                                              | 1               | соревнования                           |
| 4.       | 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                             |
| 5.       | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                                                                                         | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 6.       | 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.                                                                      | 1               | тренировка                             |
| 7.       | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                    | 2               | лекция,<br>тренировка                  |
| 8.       | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                        | 1               | тренировка                             |
| 9.       | Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                                                                                                                | 1               | тренировка,<br>соревнования            |
| 10.      | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг. | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 11.      | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                    | 2               | лекция,<br>тренировка                  |
| 12.      | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                        | 1               | тренировка                             |
| 13.      | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                                                                                                                             | 1               | лекция,<br>соревнования                |
| 14.      | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.                                                                                                                 | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 15.      | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.                                                                                                                      | 1               | тренировка                             |
| 16.      | Промежуточный контроль.                                                                                                                                                                                          | 2               | соревнования                           |
| 17.      | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                                                               | 1               | соревнования                           |
| 18.      | Участие в Зимнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                                  | 2               | соревнования                           |
| 19.      | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км                                                                                                                       | 1               | тренировка                             |
| 20.      | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                     | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 21.      | Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                        | 2               | тренировка                             |
| 22.      | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.                                                                                                                                                         | 1               | лекция,                                |

|       |                                                                                                                                             |    |              |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------|
|       | Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                        |    | тренировка   |
| 23.   | 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   |
| 24.   | 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. | 1  | тренировка   |
| 25.   | Итоговый контроль.                                                                                                                          | 1  | соревнования |
| 26.   | Участие в Летнем фестивале ГТО.                                                                                                             | 3  | соревнования |
| Итого |                                                                                                                                             | 34 |              |

9 класс

| №<br>п/п | Тема                                                                                                                                                                                             | Кол-во<br>часов | Форма<br>проведения                    |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------|
| 1.       | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.                                                                            | 1               | лекция,<br>тренировка,<br>соревнования |
| 2.       | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.                                                          | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 3.       | Стартовый контроль.                                                                                                                                                                              | 1               | соревнования                           |
| 4.       | 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                             |
| 5.       | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                                                                         | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 6.       | 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                             |
| 7.       | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                    | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 8.       | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                        | 1               | тренировка                             |
| 9.       | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                                                                                                | 1               | тренировка,<br>соревнования            |
| 10.      | 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,<br>тренировка                  |
| 11.      | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                    | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 12.      | 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,<br>тренировка                  |
| 13.      | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                                                                                                             | 1               | лекция,<br>соревнования                |
| 14.      | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.                                                                                                 | 1               | лекция,<br>тренировка                  |
| 15.      | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.                                                                                                     | 2               | тренировка                             |
| 16.      | Промежуточный контроль.                                                                                                                                                                          | 1               | соревнования                           |

|       |                                                                                                                                                                                                               |    |                    |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------|
| 17.   | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                                                            | 1  | соревнования       |
| 18.   | Участие в Зимнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                               | 1  | соревнования       |
| 19.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км                                                                                                                   | 2  | тренировка         |
| 20.   | 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 |
| 21.   | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                     | 2  | тренировка         |
| 22.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                 | 1  | лекция, тренировка |
| 23.   | 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         |
| 24.   | 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.                                                                   | 3  | тренировка         |
| 25.   | Итоговый контроль.                                                                                                                                                                                            | 1  | соревнования       |
| 26.   | Участие в Летнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                               | 2  | соревнования       |
| Итого |                                                                                                                                                                                                               | 34 |                    |

#### 10 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            | лекция, тренировка, соревнования |
| 2.    | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.                                                          | 1            | лекция, тренировка               |
| 3.    | Стартовый контроль.                                                                                                                                                                              | 1            | соревнования                     |
| 4.    | 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                       |
| 5.    | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                                                                         | 1            | лекция, тренировка               |
| 6.    | 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                       |
| 7.    | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                    | 1            | лекция, тренировка               |
| 8.    | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                        | 1            | тренировка                       |
| 9.    | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                                                                                                | 1            | тренировка, соревнования         |
| 10.   | 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               |
| 11.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.                                                                                                                                         | 1            | лекция,                          |

|       |                                                                                                                                                                                                               |    |                      |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|----------------------|
|       | Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                                                                          |    | тренировка           |
| 12.   | 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   |
| 13.   | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                                                                                                                          | 1  | лекция, соревнования |
| 14.   | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.                                                                                                              | 1  | лекция, тренировка   |
| 15.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.                                                                                                                  | 2  | тренировка           |
| 16.   | Промежуточный контроль.                                                                                                                                                                                       | 1  | соревнования         |
| 17.   | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                                                            | 1  | соревнования         |
| 18.   | Участие в Зимнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                               | 1  | соревнования         |
| 19.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км                                                                                                                   | 2  | тренировка           |
| 20.   | 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   |
| 21.   | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                     | 2  | тренировка           |
| 22.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                 | 1  | лекция, тренировка   |
| 23.   | 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           |
| 24.   | 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.                                                                   | 3  | тренировка           |
| 25.   | Итоговый контроль.                                                                                                                                                                                            | 1  | соревнования         |
| 26.   | Участие в Летнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                               | 2  | соревнования         |
| Итого |                                                                                                                                                                                                               | 34 |                      |

#### 11 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            | лекция, тренировка, соревнования |
| 2.    | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1            | лекция, тренировка               |
| 3.    | Стартовый контроль.                                                                                                                     | 1            | соревнования                     |
| 4.    | 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                       |
| 5.    | Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.                                | 1            | лекция, тренировка               |
| 6.    | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на                  | 2            | тренировка                       |

|       |                                                                                                                                                                                                               |    |                          |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|
|       | скакалке до 3 минут.                                                                                                                                                                                          |    |                          |
| 7.    | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                 | 1  | лекция, тренировка       |
| 8.    | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                     | 1  | тренировка               |
| 9.    | Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.                                                                                                                                             | 1  | тренировка, соревнования |
| 10.   | 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       |
| 11.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                 | 1  | лекция, тренировка       |
| 12.   | 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       |
| 13.   | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.                                                                                                                          | 1  | лекция, соревнования     |
| 14.   | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.                                                                                                              | 1  | лекция, тренировка       |
| 15.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.                                                                                                                  | 2  | тренировка               |
| 16.   | Промежуточный контроль.                                                                                                                                                                                       | 1  | соревнования             |
| 17.   | Эстафеты на лыжах.                                                                                                                                                                                            | 1  | соревнования             |
| 18.   | Участие в Зимнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                               | 1  | соревнования             |
| 19.   | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км                                                                                                                   | 2  | тренировка               |
| 20.   | 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       |
| 21.   | Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.                                                                                                     | 2  | тренировка               |
| 22.   | Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.                                                                                                                 | 1  | лекция, тренировка       |
| 23.   | 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               |
| 24.   | 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.                                                                   | 3  | тренировка               |
| 25.   | Итоговый контроль.                                                                                                                                                                                            | 1  | соревнования             |
| 26.   | Участие в Летнем фестивале ГТО.                                                                                                                                                                               | 2  | соревнования             |
| Итого |                                                                                                                                                                                                               | 34 |                          |

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса  
внеурочной деятельности

| №<br>п/п                                                    | Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                            | Имеется в<br>наличии | Необходимо<br>приобрести |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------|
| Список литературы для педагога:                             |                                                                                                                                                                                                 |                      |                          |
| 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, В.И. Ляха. 5-9 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – 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                    | -                        |
| Список литературы для учащихся:                             |                                                                                                                                                                                                 |                      |                          |
| 1.                                                          | 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.                                                          | Лях В.И. Физическая культура. 8-9 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»                                                                                                         |                      | -                        |
| Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога: |                                                                                                                                                                                                 |                      |                          |
| 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                    | -                        |
| Измерительные приборы:                                      |                                                                                                                                                                                                 |                      |                          |
|                                                             | 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                    | -                        |
| Спортивное оборудование:                                    |                                                                                                                                                                                                 |                      |                          |
|                                                             | Брусья гимнастические                                                                                                                                                                           | 1                    | -                        |
|                                                             | Перекладина гимнастическая                                                                                                                                                                      | 2                    | -                        |
|                                                             | Скамейка гимнастическая                                                                                                                                                                         | 3                    | -                        |
|                                                             | Стенка гимнастическая                                                                                                                                                                           | 6                    | -                        |
|                                                             | Маты гимнастические                                                                                                                                                                             | 4                    | -                        |
|                                                             | Маты поролоновые                                                                                                                                                                                | 8                    | -                        |
|                                                             | Скамейка атлетическая наклонная                                                                                                                                                                 | 0                    | 1                        |
|                                                             | Гантели наборные                                                                                                                                                                                | 0                    | 10                       |
|                                                             | Мяч набивной 1 кг                                                                                                                                                                               | 10                   | -                        |
|                                                             | 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  | - |
| Цифровые ресурсы: |                                                                                                          |    |   |
|                   | <a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) 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»      |    |   |

Государственные требования к уровню  
физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского  
физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**III СТУПЕНЬ**  
(мальчики и девочки 5-6 классов, 11- 12 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| №<br>п/п                                                                                             | Виды испытаний<br>(тесты)                                                                                        | Мальчики                                  |                      |                      | Девочки              |                      |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
|                                                                                                      |                                                                                                                  | Бронзовый<br>знак                         | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак      | Бронзовый<br>знак    | Серебряный<br>знак   | Золотой<br>знак      |
| Обязательные испытания (тесты)                                                                       |                                                                                                                  |                                           |                      |                      |                      |                      |                      |
| 1.                                                                                                   | Бег на 60 м (сек.)                                                                                               | 11,0                                      | 10,8                 | 9,9                  | 11,4                 | 11,2                 | 10,3                 |
| 2.                                                                                                   | Бег на 1,5 км (мин., сек.)                                                                                       | 8.35                                      | 7.55                 | 7.10                 | 8.55                 | 8.35                 | 8.00                 |
|                                                                                                      | или на 2 км (мин., сек.)                                                                                         | 10.25                                     | 10.00                | 9.30                 | 12.30                | 12.00                | 11.30                |
| 3.                                                                                                   | Прыжок в длину с разбега (см)                                                                                    | 280                                       | 290                  | 330                  | 240                  | 260                  | 300                  |
|                                                                                                      | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                             | 150                                       | 160                  | 175                  | 140                  | 145                  | 165                  |
| 4.                                                                                                   | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)                                                         | 3                                         | 4                    | 7                    | -                    | -                    | -                    |
|                                                                                                      | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)                                                 | -                                         | -                    | -                    | 9                    | 11                   | 17                   |
|                                                                                                      | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)                                                  | 12                                        | 14                   | 20                   | 7                    | 8                    | 14                   |
| Испытания (тесты) по выбору:                                                                         |                                                                                                                  |                                           |                      |                      |                      |                      |                      |
| 5.                                                                                                   | Метание мяча весом 150 г (м)                                                                                     | 25                                        | 28                   | 34                   | 14                   | 18                   | 22                   |
| 6.                                                                                                   | Бег на лыжах на 2 км (мин., сек.)                                                                                | 14.10                                     | 13.50                | 13.00                | 14.50                | 14.30                | 13.50                |
|                                                                                                      | или на 3 км                                                                                                      | Без учета времени                         | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    | Без учета времени    |
| 7.                                                                                                   | Плавание 50 м (мин., сек.)                                                                                       | Без учета времени                         | Без учета времени    | 0.50                 | Без учета времени    | Без учета времени    | 1.05                 |
| 8.                                                                                                   | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу                                                         | Достать пол пальцами                      | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями | Достать пол пальцами | Достать пол пальцами | Достать пол ладонями |
| 9.                                                                                                   | Стрельба из пневм. винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 5 м (очки) | 10                                        | 15                   | 20                   | 10                   | 15                   | 20                   |
| 10.                                                                                                  | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                  | В соответствии с возрастными требованиями |                      |                      |                      |                      |                      |
| Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                  |                                                                                                                  | 10                                        | 10                   | 10                   | 10                   | 10                   | 10                   |
| Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса* |                                                                                                                  | 5                                         | 6                    | 7                    | 5                    | 6                    | 7                    |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 13 часов)

| № п/п                                                                                 | Виды двигательной активности                                                                                                                                                                                                                     | Временной объем в неделю, мин. |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.                                                                                    | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                              | не менее 105                   |
| 2.                                                                                    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                                                                                                      | 135                            |
| 3.                                                                                    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)                                                                                                                                               | 150                            |
| 4.                                                                                    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, подвижным и спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | не менее 240                   |
| 5.                                                                                    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности                                                                                         | не менее 160                   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |                                                                                                                                                                                                                                                  |                                |

#### IV СТУПЕНЬ

(юноши и девушки 7 - 9 классов, 13 - 15 лет)

##### 1. Виды испытаний (тесты) и нормы

| №<br>п/п                       | Виды испытаний<br>(тесты)                                                    | Мальчики                   |                            |                            | Девочки                    |                            |                            |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
|                                |                                                                              | Бронзовый<br>знак          | Серебряный<br>знак         | Золотой<br>знак            | Бронзовый<br>знак          | Серебряный<br>знак         | Золотой<br>знак            |
| Обязательные испытания (тесты) |                                                                              |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 1                              | Бег на 60 м (сек.)                                                           | 10,0                       | 9,7                        | 8,7                        | 10,9                       | 10,6                       | 9,6                        |
| 2                              | Бег на 2 км (мин., сек.)                                                     | 9.55                       | 9.30                       | 9.00                       | 12.10                      | 11.40                      | 11.00                      |
|                                | или на 3 км                                                                  | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | Без учета<br>времени       | -                          | -                          | -                          |
| 3                              | Прыжок в длину с разбега (см)                                                | 330                        | 350                        | 390                        | 280                        | 290                        | 330                        |
|                                | или прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами (см)                      | 175                        | 185                        | 200                        | 150                        | 155                        | 175                        |
| 4                              | Подтягивание из виса на<br>высокой перекладине (кол-во<br>раз)               | 4                          | 6                          | 10                         | -                          | -                          | -                          |
|                                | или подтягивание из виса лежа<br>на низкой перекладине (кол-во<br>раз)       | -                          | -                          | -                          | 9                          | 11                         | 18                         |
|                                | или сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу (кол-во<br>раз)        | -                          | -                          | -                          | 7                          | 9                          | 15                         |
| 5                              | Поднимание туловища из<br>положения лежа на спине (кол-<br>во раз за 1 мин.) | 30                         | 36                         | 47                         | 25                         | 30                         | 40                         |
| 6                              | Наклон вперед из положения<br>стоя с прямыми ногами на полу                  | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>пальцами | Достать<br>пол<br>ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору:   |                                                                              |                            |                            |                            |                            |                            |                            |
| 7                              | Метание мяча весом 150 г<br>(м)                                              | 30                         | 35                         | 40                         | 18                         | 21                         | 26                         |

|    |                                                                                                                           |                                           |                   |       |                   |                   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------|-------|-------------------|-------------------|-------|
| 8  | Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)                                                                                         | 18.45                                     | 17.45             | 16.30 | 22.30             | 21.30             | 19.30 |
|    | или на 5 км (мин., сек.)                                                                                                  | 28.00                                     | 27.15             | 26.00 | -                 | -                 | -     |
| 9  | Плавание 50 м (мин., сек.)                                                                                                | Без учета времени                         | Без учета времени | 0.43  | Без учета времени | Без учета времени | 1.05  |
| 10 | Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки) | 15                                        | 20                | 25    | 15                | 20                | 25    |
|    | или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)          | 18                                        | 25                | 30    | 18                | 25                | 30    |
| 11 | Туристский поход с проверкой туристских навыков                                                                           | В соответствии с возрастными требованиями |                   |       |                   |                   |       |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе                                                                       | 11                                        | 11                | 11    | 11                | 11                | 11    |
|    | Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*                      | 6                                         | 7                 | 8     | 6                 | 7                 | 8     |

\* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

3. Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 14 часов)

| № п/п                                                                                 | Виды двигательной активности                                                                                                                                                                                                         | Временной объем в неделю, мин. |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| 1.                                                                                    | Утренняя гимнастика                                                                                                                                                                                                                  | Не менее 140                   |
| 2.                                                                                    | Обязательные учебные занятия в образовательных организациях                                                                                                                                                                          | 135                            |
| 3.                                                                                    | Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)                                                                                                                                   | 120                            |
| 4.                                                                                    | Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях | Не менее 270                   |
| 5.                                                                                    | Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности                                                                             | Не менее 180                   |
| В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 4 часов |                                                                                                                                                                                                                                      |                                |