

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новосибирской области**

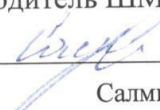
**Администрация Куйбышевского муниципального района**

**Новосибирской области**

**МБОУ СОШ №3**

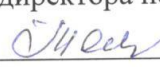
РАССМОТРЕНА

руководитель ШМО

  
Салмин В.Е.  
на заседании ШМО  
протокол № 1 от «30»  
августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНА

зам.директора по УВР

  
Томина Т.А.  
от «31» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНА

директор



Нагорнова О.В.  
Приказ № 1 от «31» августа  
2026 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 9222208)

**ВФСК "ГТО"**

для обучающихся 5-9 классов

**Куйбышев 2026**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В соответствии с ФГОС введена внеурочная деятельность. Это объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования. Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования. Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

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

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Цель -создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

### МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Программа курса внеурочной деятельности ВФСК "ГТО" основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 5-9 классов, установленных нормативных требований ГТО.

#### ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретические, практические и комплексные занятия в рамках внеурочной деятельности.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Общее количество часов: 34 часа в год (1 час в неделю)

### **Основы знаний (4 часа)**

Г Т О – что это такое;

Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО;

Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО;

История создания комплекса ГТО;

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО.

Заполнение дневника самоконтроля;

ЗОЖ. Понятие личной гигиены.

Правила техники безопасности на тренировках;

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (25 часа)**

Бег 30м;

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.;

Челночный бег;

Прыжки в длину с места;

Метание мяча в цель;

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Наклон вперед из положения стоя и сидя;

Подтягивание из виса;

Кроссовая подготовка;

### **Физкультурно– оздоровительная деятельность (5 часов)**

Спортивные эстафеты; Соревнования «Навстречу ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- 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.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Метапредметными** результатами программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

| <b>№<br/>п/п</b>                               | <b>Наименование разделов и тем программы</b> | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Основное<br/>содержание</b> | <b>Основные<br/>виды<br/>деятельности</b> | <b>Электронные<br/>(цифровые)<br/>образовательные<br/>ресурсы</b> |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                              | 0                           |                                |                                           |                                                                   |

## 6 КЛАСС

| <b>№<br/>п/п</b>                               | <b>Наименование разделов и тем программы</b> | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Основное<br/>содержание</b> | <b>Основные<br/>виды<br/>деятельности</b> | <b>Электронные<br/>(цифровые)<br/>образовательные<br/>ресурсы</b> |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                              | 0                           |                                |                                           |                                                                   |

## 7 КЛАСС

| №<br>п/п                                       | Наименование разделов и тем программы | Количество<br>часов | Основное<br>содержание | Основные<br>виды<br>деятельности | Электронные<br>(цифровые)<br>образовательные<br>ресурсы |
|------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------------|
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                       | 0                   |                        |                                  |                                                         |

## 8 КЛАСС

| <b>№<br/>п/п</b>                               | <b>Наименование разделов и тем программы</b> | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Основное<br/>содержание</b> | <b>Основные<br/>виды<br/>деятельности</b> | <b>Электронные<br/>(цифровые)<br/>образовательные<br/>ресурсы</b> |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                              | 0                           |                                |                                           |                                                                   |

## 9 КЛАСС

| <b>№<br/>п/п</b>                               | <b>Наименование разделов и тем программы</b> | <b>Количество<br/>часов</b> | <b>Основное<br/>содержание</b> | <b>Основные<br/>виды<br/>деятельности</b> | <b>Электронные<br/>(цифровые)<br/>образовательные<br/>ресурсы</b> |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br/>ПРОГРАММЕ</b> |                                              | 0                           |                                |                                           |                                                                   |



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

| № п/п                               | Тема урока | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 0                | 0                     | 0                      |                                                       |

## 6 КЛАСС

| № п/п                               | Тема урока | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 0                | 0                     | 0                      |                                                       |

## 7 КЛАСС

| № п/п                               | Тема урока | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 0                | 0                     | 0                      |                                                       |

## 8 КЛАСС

| № п/п                               | Тема урока | Количество часов |                       |                        | Электронные<br>цифровые<br>образовательные<br>ресурсы |
|-------------------------------------|------------|------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------------------------------------|
|                                     |            | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                                                       |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |            | 0                | 0                     | 0                      |                                                       |

## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                 | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------------------------|
|       |                                                                                                            | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                                              |
| 1     | ГТО- что это такое. Правила ТБ.                                                                            | 1                |                    |                     |                                              |
| 2     | Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                       | 1                |                    |                     |                                              |
| 3     | Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                     | 1                |                    |                     |                                              |
| 4     | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                          | 1                |                    |                     |                                              |
| 5     | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                          | 1                |                    |                     |                                              |
| 6     | Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                               | 1                |                    |                     |                                              |
| 7     | Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                               | 1                |                    |                     |                                              |
| 8     | Основы техники челночного бег 3х10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                      | 1                |                    |                     |                                              |
| 9     | Основы техники челночного бег 3х10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                      | 1                |                    |                     |                                              |
| 10    | Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1                |                    |                     |                                              |
| 11    | Спортивные эстафеты                                                                                        | 1                |                    |                     |                                              |

|    |                                                                                                            |   |  |  |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|
| 12 | Заполнение дневника самоконтроля. ОФП.<br>Стретчинг. Подвижные игры.                                       | 1 |  |  |  |
| 13 | Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП.<br>Стретчинг. Подвижные игры   | 1 |  |  |  |
| 14 | Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры                         | 1 |  |  |  |
| 15 | ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                       | 1 |  |  |  |
| 16 | Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП.<br>Стретчинг. Подвижные игры. | 1 |  |  |  |
| 17 | Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг.<br>Подвижные игры.            | 1 |  |  |  |
| 18 | История создания комплекса ГТО.ОФП.<br>Стретчинг. Подвижные игры.                                          | 1 |  |  |  |
| 19 | Выполнение норм ВФСК "ГТО".                                                                                | 1 |  |  |  |
| 20 | Выполнение норм ВФСК "ГТО".                                                                                | 1 |  |  |  |
| 21 | Выполнение норм ВФСК "ГТО".                                                                                | 1 |  |  |  |
| 22 | Выполнение норм ВФСК "ГТО".                                                                                | 1 |  |  |  |
| 23 | Спортивные эстафеты.                                                                                       | 1 |  |  |  |
| 24 | Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг.<br>Подвижные игры.             | 1 |  |  |  |
| 25 | Тестирование - прыжок в длину с места                                                                      | 1 |  |  |  |

|                                            |                                                                                                                |    |   |   |  |
|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|---|--|
|                                            | толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг.<br>Подвижные игры.                                                       |    |   |   |  |
| 26                                         | Основы техники метания теннисного мяча в<br>цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                              | 1  |   |   |  |
| 27                                         | Тестирование - метание теннисного мяча.<br>ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.                                     | 1  |   |   |  |
| 28                                         | Основы техники выполнения поднимания<br>туловища из положения лежа на спине.ОФП.<br>Стретчинг. Подвижные игры. | 1  |   |   |  |
| 29                                         | Тестирование - поднимание туловища из<br>положения лежа на спине ОФП. Стретчинг.<br>Подвижные игры.            | 1  |   |   |  |
| 30                                         | Спортивные эстафеты.                                                                                           | 1  |   |   |  |
| 31                                         | Теоретические основы плавания. Правила<br>соревнований. ОФП. Стретчинг. Подвижные<br>игры.                     | 1  |   |   |  |
| 32                                         | Режим дня: от утренней гимнастики к<br>комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг.<br>Подвижные игры.                       | 1  |   |   |  |
| 33                                         | Соревнование –«Навстречу ГТО». ОФП.<br>Стретчинг. Подвижные игры.                                              | 1  |   |   |  |
| 34                                         | Соревнование –«Навстречу ГТО».                                                                                 | 1  |   |   |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                                                                                                | 34 | 0 | 0 |  |



