



Муниципальное автономное общеобразовательное
учреждение Новосибирского района Новосибирской области -
лицей № 13 п. Краснообск

*Приложение к ООП ООО, утверждённой
приказом директора от 31.08.2023 № 62/2-од
с изменениями, внесёнными приказом
директора от 01.09.2026 № 2-од*

Рабочая программа
Курса внеурочной деятельности
«Спорт. Наш класс-одна команда ГТО»
для основного общего образования (5--9 класса)

Программу разработали:
Пахоруков А.П.
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории
Чичков А.Б.
учитель физической культуры
высшей квалификационной
категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «СПОРТ. Наш класс-одна команда ГТО» 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, 2024,
- 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 курса внеурочной деятельности «СПОРТ» — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Основные задачи курса:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- подготовка к выполнению обучающихся различных возрастных групп (от 11 до 15) установленных нормативных требований по трем уровням трудности;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Оrientируясь на решение задач образования школьников, программа внеурочного курса «СПОРТ» в своем предметном содержании направлен на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивная пришкольная площадка, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Общая характеристика предмета.

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно

относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всероссийский физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

Место учебного курса в учебном плане. Курс «СПОРТ» изучается в 5-9 классе:

5 класс из расчета 1ч. в неделю – 34 часа в год

6 класс из расчета 1ч. в неделю – 34 часа в год

7 класс из расчета 1ч. в неделю – 34 часа в год

8 класс из расчета 1ч. в неделю – 34 часа в год

9 класс из расчета 1ч. в неделю – 34 часа в год

1. Личностные освоения курса внеурочной деятельности

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

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы **«СПОРТ»**, 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.

1.2 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).

1.3 В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся 5-9 классов должны:

Знать

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3-4 ступени комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;

- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Сдать

- нормативы с 3-й по 4-ю ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

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).

2. Содержание курса внеурочной деятельности

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

Содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности	Виды внеурочной деятельности
Теория ВФСК «ГТО»	Лекции, беседы, инструктаж ТБ	- изучают историю возрождения комплекса ГТО. - описывают технику выполнения испытаний комплекса ГТО. - руководствуются правилами техники безопасности при выполнении испытаний. - знают виды испытаний комплекса
Физическое совершенствование:		
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	Тренировка, соревнования	- используют упражнения для развития скоростно-силовых способностей. - определяют степень утомления организма во время занятий. - соблюдают технику безопасности при выполнении упражнений
Упражнения для развития выносливости	Тренировка, соревнования	- выполняют разученные комплексы упражнений для развития выносливости. - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий. - оценивают свою выносливость по приведенным показателям
Упражнения для развития силы	Тренировка, соревнования	- выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. - оценивают свою выносливость по приведенным показателям. - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
Упражнения для развития	Тренировка, соревнования	- используют игровые упражнения для развития координационных способностей.

координационных способностей		- осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.
Упражнения для развития гибкости	Тренировка, соревнования	- выполняют разученные комплексы упражнений для развития силы. - оценивают свою гибкость по приведенным показателям. - осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения заданий.

Содержание программы. 5-6 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, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие 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 вперед 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 3-4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Содержание программы. 7 - 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 3х10 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 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 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 вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4-5 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Физическая подготовка.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3	Правила Т.Б. на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4	Составление дневника по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6	Организация и проведение самостоятельных занятий.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на 30 м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22	Правила и техника выполнения норматива	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33-34	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила ТБ. Первая помощь при травмах История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
3	Физическая подготовка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
4	Составление дневника физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
5	Основные показатели физической нагрузки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
18	Правила и техника выполнения норматива	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/

32	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/6/
33-34	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33-34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	2	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
4	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
6	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/7/
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/https://resh.edu.ru/subject/9/8/subject/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
5	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
7	Занятия физической культурой и режим питания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Правила и техника выполнения норматива	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 7-9 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (РЭШ)