

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКАЯ ШКОЛА № 35  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО

Методическом объединении ШПК

Методический руководитель ШПК

*И.Г. Здитовецкая* Здитовецкая И.Г.

Школа № \_\_\_ от «\_\_\_»

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

*Д.Д. Галенко* Галенко Д.Д.

Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ

«Специализированная школа

№35 г.о. Донецк»

*В.А. Трифонова* В.А. Трифонова

«\_\_\_» ГБОУ 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО»**  
для обучающихся 5-9 классов

Рабочую программу составили  
Рыбалко Оксана Витальевна,  
Блажевский Сергей Анатольевич  
Учителя физической культуры

2024 – 2025 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования в 2024-2025 учебном году осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 19 декабря 2023 г. № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 286) (далее – ФГОС НОО);

– Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. № 287) (далее – ФГОС ООО);

– Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утв. приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413) (далее – ФГОС СОО);

– Федеральная образовательная программа начального общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 372) (далее – ФОП НОО);

– Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО);

– Федеральная образовательная программа среднего общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 371) (далее – ФОП СОО). 2 Документы представлены на сайте «Единое содержание общего образования» в разделе «Нормативные документы» по адресу: <https://edsoo.ru/normativnye-dokumenty>

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом

использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 5 классе* обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 7 классе* обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите,

использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувирком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **5 КЛАСС**

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **6 КЛАСС**

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **7 КЛАСС**

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **8 КЛАСС**

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

### **9 КЛАСС**

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**Способы оценки достижения учащимися планируемых результатов разработаны в соответствии с Положением о системе оценок, формах, порядке, периодичности текущего контроля и промежуточной аттестации и переводе обучающихся (принято на педагогическом совете протокол № 1 от 29.08.2023, приказ № от «29» августа 2024 года**

Оценивание результативности процесса физического воспитания осуществляется на основе выявления оценок физической подготовленности обучающихся, технической подготовленности учащихся, теоретической подготовленности.

Проверка и оценка успеваемости, является важным звеном учебно-воспитательного процесса по физической культуре. Их значимость обусловлена, с одной стороны, повышением активности на уроках, ответственности за освоение разделов школьной программы, а с другой - возможностью анализировать качество учебно - воспитательного процесса, своевременно корректировать содержание материала уроков, менять характер педагогических воздействий. Однако оценка успеваемости несет положительный эффект только в том случае, когда она объективна и не зависит от поведения ученика или его прилежания. Основным критерием успеваемости учеников по физической культуре является выполнение требований школьной программы. В них входят требования к технике владения двигательными действиями и требования к физической подготовленности.

При выставлении оценки соблюдаются следующие требования:

- индивидуальный подход, когда каждому ученику дается возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья;
- конкретность критериев, когда текущая оценка соотносится с четко сформулированной задачей, поставленной учеником;
- гласность оценки, когда осуществляется своевременное информирование ученика об оценке и приводится краткое её разъяснение.

Рабочая программа предусматривает следующие виды контроля:

Предварительный контроль проводится для определения возможностей учащихся к овладению физическими упражнениями и выполнению ими нормативов учебной программы.

Оперативный контроль (в течение урока) позволяет оценить любые слагаемые программного материала (домашнее задание, устный ответ, проведение разминки, качество выполнения двигательных действий или их элементов, победу в учебной игре или эстафете и пр.) для оперативного управления деятельностью обучающихся на каждом уроке.

Текущий контроль (по результатам нескольких уроков) предполагает проведение контроля для определения результативности освоения изучаемой темы (например, прыжок в длину с разбега на результат, бег 60 м на результат и пр.).

Этапный контроль - контроль состояния за относительно длительный промежуток времени, выявляет основные тенденции процесса физического воспитания на его относительно продолжительных этапах (четверть, триместр, полугодие).

Итоговый контроль применяется для определения конечных результатов за год. Позволяет оценить сложившуюся систему уроков, сравнить полученные результаты с планируемыми и получить данные для корректировки планирования процесса физического воспитания на очередной учебный год.

Знания о физической культуре (1 раздел)

Оценивая знания обучающихся, учитывают их глубину и полноту, аргументированность изложения, умение использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - плохое понимание и знание теоретического и методического материала.

Для оценивания знаний могут быть использованы следующие методы:

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является *демонстрация знаний* учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

#### Способы двигательной (физкультурной) деятельности (2 раздел)

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Техника владения двигательными действиями (умениями, навыками) (3 раздел)

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что обучающиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что обучающимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных обучающихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельными умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий.

Суть *комбинированного метода* состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура 5-7 класс/ Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю. и др.; под редакцией Виленского М.Я. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура 5-7 класс/ Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я. Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово-учебник»
- Физическая культура 5-7 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др. Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура; базовый уровень 10-11 класс/ Лях В.И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 5-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное 5 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 6 - 7-е классы: учебник; 13-е издание, переработанное 6-7 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 8 - 9-е классы: учебник; 12-е издание, переработанное 8-9 класс/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Футбол для всех 5-9 класс/ Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Методические материалы по учебному предмету «Физическая культура»: <https://edsoo.ru/mr-obzh>

Федеральная образовательная программа основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 18 мая 2023 г. № 370) (далее – ФОП ООО)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

<https://rutube.ru/channel/36049621/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/5/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/6/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/7/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/8/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/9/>

**Государственные требования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

Третья ступень

(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзов ый знак отличия	Серебрян ый знак отличия	Золото й знак отличи я	Бронзов ый знак отличия	Серебряны й знак отличи я	Золото й знак отличи я	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	

3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	<b>Сила</b>
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи –	+2	+4	+8	+3	+5	+11	<b>Гибкость</b>

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золото й знак отличи я
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 9 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности</b>
1	Утренняя гимнастика	15 мин 6 дней в неделю	90
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 60 мин	120
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

Четвертая ступень

(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы йзнак отличия	Серебряны йзнак отличия	Золото йзнак отличи я	Бронзовы йзнак отличия	Серебряны йзнак отличия	Золото йзнак отличи я	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,8	5,4	5,0	6,1	5,7	5,2	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	11,1	10,2	9,4	11,5	10,7	9,9	
2	Бег на 1500 м (мин, с)	8:30	7:55	6:40	9:10	8:15	7:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 2 км (мин, с)	14:30	13:35	12:15	15:20	14:20	13:10	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:55	17:05	15:45	21:30	19:40	17:15	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	5	8	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	10	16	24	8	12	18	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	12	18	29	6	9	15	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	9,2	8,5	7,7	9,6	8,9	8,0	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	147	162	18 3	132	147	167	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	31	37	47	27	31	41	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	23	27	34	15	19	23	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:33	1:18	58,0	1:38	1:23	1:03	
	Стрельба из положения сидя с опорой локтей о стол и с упора для винтовки, дистанция 10 м из пневматической винтовки с открытым прицелом (очки)	9	15	20	9	15	20	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия» (очки)	11	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Мальчики			Девочки		
	Бронзовы йзнак отличия	Серебряны йзнак отличия	Золото йзнак отличи я	Бронзовы йзнак отличия	Серебряны йзнак отличия	Золото йзнак отличи я
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

<b>Минимальный объем различных видов двигательной деятельности</b>			
<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Время и количество занятий</b>	<b>Сумма времени двигательной активности (мин)</b>
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 4 часов			

Пятая ступень

(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отлич я	Бронзовы й знак отличия	Серебряны й знак отличия	Золотой знак отлич я	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 30 м (с)	5,4	5,0	4,6	5,7	5,3	4,9	Скоростные возможности
	Бег на 60 м (с)	9,7	9,1	8,1	10,8	10,2	9,5	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10	9:27	8:0 0	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:0 5	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:1 0	19:55	18:05	16:40	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	5	9	13	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	12	18	25	9	13	19	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	19	25	37	7	11	16	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15	Гибкость

Испытания (тесты) по выбору								
5	Челночный бег 3x10 м (с)	8,2	7,7	7,1	9,1	8,7	7, 9	Координационные способности
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	167	193	218	148	162	18 3	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	40	50	31	35	4 4	
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	41	19	21	27	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27	1:13	54,0	1:32	1:18	1:01	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция  10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	20	25	15	20	2 5	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим  прицелом либо «электронного оружия»	18	25	30	18	25	3 0	
	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	7	7	7	7	7	7
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 10 часов)**

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	20 мин 6 дней в неделю	120
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50
5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	45 мин 2 занятия в неделю	90
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 80 мин	160
В период каникул ежедневный двигательный режим не менее 3 часов			

Шестая ступень

(возрастная группа от 16 до 17 лет включительно)

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
		Уровень сложности						
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1	Бег на 60 м (с)	9,0	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2	Скоростные возможности
	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8	
2	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:25	11:10	9:45	Выносливость
	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-	
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	-	-	20:30	18:35	16:40	
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27:55	25:45	23:40	-	-	-	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	-	-	-	19:25	17:35	16:05	
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	27:00	25:00	23:00	-	-	-	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-	С и
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20	

Рывок гири 16 кг (количество раз)	14	19	34	-	-	-
--------------------------------------	----	----	----	---	---	---

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу(количество раз)	25	32	43	8	12	17	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16	<b>Гибкость</b>
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	235	157	173	188	<b>Скоростно-силовые возможности</b>
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	41	51	32	37	45	
6	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	12	17	22	<b>Прикладные навыки</b>
	весом 700 г (м)	27	30	36	-	-	-	
	Плавание на 50 м (мин, с)	1:20	1:05	49,0	1:45	1:18	1:00	
	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	14	20	25	14	20	25	
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом либо «электронного оружия»	17	25	30	18	25	30	

Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30	
Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 10 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	

Участники тестирования	Юноши			Девушки		
	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
Уровень сложности						
Количество оцениваемых физических качеств, способностей, прикладных навыков	6	6	6	6	6	6
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия комплекса	5	5	6	5	5	6

Минимальный объем различных видов двигательной деятельности			
№ п/п	Виды двигательной деятельности	Время и количество занятий	Сумма времени двигательной активности
1	Утренняя гимнастика	30 мин 6 дней в неделю	180
2	Образовательная деятельность по предмету «Физическая культура»	45 мин 3 дня в неделю	135
3	Физкультминутки и динамические паузы	8 мин 5 дней в неделю	40
4	Игровая и соревновательная деятельность на перемене	10 мин 5 дней в неделю	50

5	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по видам спорта, в группах общей физической подготовки: участие в спортивных соревнованиях	60 мин 2 занятия в неделю	120
6	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей) и другими видами двигательной деятельности: участие в физкультурных мероприятиях	Выходные дни по 90 мин	180

**Рекомендации к недельной двигательной активности (не менее 11 часов)**

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.. Физическая подготовка	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
2	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
3	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
4	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
13	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		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
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		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

31	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
32	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
33	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
34	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
2	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Физическая подготовка.	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
3	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Физическая подготовка.	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	30м и 60м. Эстафеты				<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">nnel/36049621/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км (ТЕОРИЯ). ОФП. Эстафеты	1		0	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
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		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
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		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">annel/36049621/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1	<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м (Теория) ОФП. Подвижные игры	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). (ТЕОРИЯ). ОФП.	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное). (ТЕОРИЯ). ОФП. Эстафеты.	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
32	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
33	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
34	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
2	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
3	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	1500м					<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">annel/36049621/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км (Теория). ОФП. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
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		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
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		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
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		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">annel/36049621/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	Плавание 50м. Подвижные игры					<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">annel/36049621/</a>
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие (Теория). ОФП	1		0		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
32	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
33	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
34	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	1	1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
4	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	и 60м					
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
13	Правила и техника выполнения норматива	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км					
	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
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		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см					
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
32	Правила и техника выполнения норматива	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>

	комплекса ГТО: Плавание 50м					
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 степени I	1		1		<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 степени	1				<a href="https://rutube.ru/channel/36049621/">https://rutube.ru/channel/36049621/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

### 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения	1		1		

	спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1		
3	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		1		
4	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
5	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м Развитие скорости	1		1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		1		

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре	1		1		

	лежа на полу					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		1		

20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		1		

	(пневматика или электронное оружие)					
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1		
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 степени	1		1		
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				

	выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		