

Приложение к ООП ООО
(приказ № 165-0 от 29.08.2025)

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ростовской области "Специальное учебно-воспитательное учреждение закрытого типа"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебной деятельности Модуль « Спорт»

для обучающихся 5 - 9 класса

Составитель: Чумаков О.Ю.

с. Маньково – Калитвенское

2025г.

Пояснительная записка

Рабочая программа урочной деятельности Модуль Спорт «Игровое 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), рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор А.П. Матвеев «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

РП является составной частью основной образовательной программы ООО. Адресована программа для учащихся 5-9 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Цель: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической само регуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, интенсификация и оптимизация, расширение меж предметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения меж предметных связей из области разных предметов.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

5 класс

Тема	Форма проведения	Основные виды деятельности учащихся
Теория	лекция	Видео, презентации
Бег	тренировка, сдача нормативов	Специальные беговые упражнения. ОРУ в движении. Бег с ускорением с максимальной скоростью
Метание	тренировка, сдача нормативов	ОРУ с теннисным мячом комплекс.
Беговые упражнения	Тренировка, соревнования	Специальные беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой. Бег различными способами

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).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу шпагат.

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

6 класс

Тема	Формы проведения	Основные виды деятельности учащихся
Теория	лекция	Видео, презентации
Развитие двигательных качеств	Тренировка, соревнования	ОРУ в движении. Бег со сменой направления
Развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка, сдача нормативов	Ускорение. Челночный бег 4x10
Развитие координационных способностей	Тренировка, сдача нормативов	ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью
Развитие силовых способностей	Тренировка, соревнования	Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу

Теория ВФСК «ГТО»

История появления ВФСК «ГТО». Физические качества. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультурминуток .

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м,

60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики), 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.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу шпагат.

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

7 класс

Тема	Формы проведения	Основные виды деятельности учащихся
Теория	лекция	Видео, презентации
Развитие двигательных качеств	Тренировка, соревнования	ОРУ в движении. Бег со сменой направления
Развитие скоростно-силовых способностей	Тренировка, сдача нормативов	Ускорение. Челночный бег 4x10
Развитие координационных способностей	Тренировка, сдача нормативов	ОРУ на развитие координации. Игры с повышенной двигательной активностью
Развитие силовых способностей	Тренировка, соревнования	Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу

Теория ВФСК «ГТО»

Цель возрождение ВФСК «ГТО». Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Здоровье и здоровый образ жизни. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м)

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу шпагат.

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

8 класс

Тема	Формы проведения	Основные виды деятельности учащихся
Теория	лекция	Видео, презентации
Легкая атлетика	тренировка, соревнования	ОРУ в движении. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения
Кроссовая подготовка	тренировка, сдача нормативов	Бег с препятствиями. Полоса препятствий
Гимнастика	тренировка, сдача нормативов	Изучение строевых упражнений. Упражнения на гибкость
Развитие силовых способностей	тренировка, соревнования	Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу

Теория ВФСК «ГТО»

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу шпагат.

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

9 класса

Тема	Формы проведения	Основные виды деятельности учащихся
Теория	лекция	Видео, презентации

Легкая атлетика	тренировка, соревнования	ОРУ в движении. Бег на длинные дистанции. Специальные беговые упражнения
Кроссовая подготовка	тренировка, сдача нормативов	Бег с препятствиями. Полоса препятствий
Гимнастика	тренировка, сдача нормативов	Изучение строевых упражнений. Упражнения на гибкость
Развитие силовых способностей	тренировка, соревнования	Подтягивание. Круговая тренировка. ОРУ на силу

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, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши), 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.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полу шпагат.

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

3. Тематическое планирование

5 класс

№ урока	Раздела, темы урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. Теория		В течение учебного процесса	
Раздел 2. Бег		9	
1	Бег в медленном темпе 6—8 мин.	1	
2	Специальные беговые упражнения	1	
3	Совершенствование техники отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».	1	

4	Бег в медленном темпе 7—8 минут	1	
5	Обще развивающие упражнения	1	
6	Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег.	1	
7	Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.	1	
8	Бег в медленном темпе 8—10 минут	1	
9	Бег с ускорением 4—5 раз — дистанция 30—40 м	1	
Раздел 3. Прыжки в длину		8	
10	Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление	1	
11-12	Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия	2	
13	Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега	1	
14	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки с места на результат	1	
15-16	Подвижные игры с бегом и прыжками	2	
17-18	Прыжки из приседа. Прыжок с места	2	
Раздел 4. Метание мяча		8	
19	Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз.	1	
20	Бросок («хлест»)	1	
21	Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.	1	
22	Метание через вертикальное препятствия.	1	
23-24	Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.	1	
25	Метание в коридор 2—3 м.	1	
26	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания	1	
Раздел 5. Беговые упражнения		8	
27	Обще развивающие упражнения.	1	
28	Бег в умеренном темпе 7—8 минут.	1	
29	Бег с высокого старта. Бег с ускорением	1	
30	Бег в медленном темпе 5—6 минут	1	
31	Обще развивающие упражнения	1	
32	Пробежки с низкого старта	1	
33	Бег на результат.	1	
34	Бег отрезков 150—200—300 м.	1	
Итого:			34

6 класс

№ урока	Раздел, темы урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. Теория		В течение учебного процесса	
Раздел 2. Развитие двигательных качеств		9	
1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Игры: Обруч. Ласточка. Развитие координационных способностей	1	
2	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игры: Слушай внимательно. Ходим в шляпах. Развитие способностей	1	
3	Эстафеты с предметами. Игра подвижная «Ловушки».	1	
4	ОРУ. Подвижные игры: Стань правильно. Белые медведи.	1	

5	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде»	1	
6	ОРУ. Игры: Мяч по кругу. Салки с мячом	1	
7	ОРУ в движении. Игры: Шишки, желуди, орехи. Кошки – мышки	1	
8	ОРУ в движении Эстафеты с предметами	1	
9	Эстафеты с предметами. Развитие координации	1	
10	ОРУ. Игры с мячом. Бег в медленном темпе 6—8 мин	1	
Раздел 3. Развитие скоростно-силовых способностей		9	
10	Инструктаж по ТБ ОРУ. Игры и эстафеты. Метание малого мяча	1	
12	Бросок набивного мяча. Развитие скоростно - силовых способностей	1	
13	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку	1	
14	ОРУ. Полоса препятствий. Поднимание туловища.	1	
15	ОРУ. Полоса препятствий. Отжимание от скамейки.	1	
16	ОРУ. Полоса препятствий. Прыжок в длину с места	1	
17-18	Обычный бег. Бег с ускорением. Ходьба и бег с преодолением препятствий	2	
19	Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением	1	
Раздел 4. Развитие координационных способностей		8	
20	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Пере лазание через коня.	1	
21	Лазание по гимнастической стенке и скамейке. Отжимание	1	
22	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	1	
23	ОРУ в движении. Перелазание через козла	1	
24	ОРУ. Висы на гимнастической стенке и перекладине.	1	
25	Ходьба на носках по гимнастической скамейке. Прыжки через короткую скакалку	1	
26	ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы	1	
27	Эстафеты с предметами. Подвижные игры	1	
Раздел 5. Развитие силовых способностей.		7	
28	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Ходьба с перешагиванием мячей по скамейке. Висы.	1	
29	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья	1	
30	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	
31	Игры и эстафеты. Развитие координационных способностей	1	
32	ОРУ с предметами. Игры и эстафеты. Челночный бег	1	
33	Круговая тренировка на развитие координации	1	
34	Бег с преодолением препятствий.	1	
ИТОГО		34	

7 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. Теория		В течение учебного процесса	
Раздел 2. Легкая атлетика		12	
1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в длину с, бег 60 метров.	1	03.09
2	Бег 1000 метров, челночный бег 3*10 метров.	1	10.09
3	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты	1	17.09

4	Упражнение для развития прыгучести, упражнения для развития выносливости	1	24.09
5	Виды бега. Анализ техники. Обучение основам техники бега на короткие дистанции	1	01.10
6	Техника бега на короткие дистанции (100,200, 400 м) старт и стартовый разгон	1	08.10
7	Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.	1	15.10
8	Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту	1	22.10
9	Бег по дистанции, финиширование. Видео	1	05.11
Раздел 3. Развитие силовых способностей		9	
10	Инструктаж по ТБ. Упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.	1	12.11
11	Упражнения на гибкость, силовая подготовка.	1	19.11
12	Лазание по гимнастической стенке	1	26.11
13	Упражнения с гантелями, набивными мячами.	1	03.12
14	Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке	1	10.12
15	Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание	1	17.12
16	Упражнения на брусьях	1	24.12
17-18	Круговая тренировка на развитие силы	2	14.01 21.01
Раздел 4. Гимнастика		16	
19-20	Инструктаж по ТБ. Упражнения на гимнастической стенке.	2	28.01 04.02
21-22	Элементы акробатики. Упражнения на гибкость	2	11.02 18.02
23-24	Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, «мост».	2	25.02 04.03
25-26	Упражнения на бревне. Упражнения с набивными мячами	2	11.03 18.03
27-28	Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря	2	25.03 08.04
29-30	Гимнастические упражнения на гимнастической дорожке	2	15.04 22.04
31-32	Круговая тренировка на развитие гибкости	2	29.04 06.05
33-34	Упражнения на перекладине, упражнения на брусьях.	2	13.05 20.05
ИТОГО		34	

8 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата проведения
Раздел 1. Теория		В течение учебного процесса	
Раздел 2. Легкая атлетика		11	
1	ТБ. На занятиях ГТО. Бег на 60 м Комплекс ГТО. Высокий старт 5-10 м	1	03.09

2	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м.	1	10.09
3	Бег на 1,5км Повторный бег на 200 м	1	17.09
4	Бег с увеличением отрезков дистанции	1	24.09
5	Метание на дальность	1	01.10
6	Метание с укороченного разбега.	1	08.10
7	Метание на дальность	1	15.10
8	Метание с укороченного разбега.	1	22.10
9	Имитация отталкивания через шаг в ходьбе	1	05.11
10 - 11	Туризм как средство физического воспитания школьников Меры безопасности в походе.	2	12.11 19.11
Раздел 3. Гимнастика		5	
12	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения с максимальной амплитудой	1	26.11
13	Наклоны из различных исходных положений	1	03.12
14	Подтягивание из виса. Подтягивание из виса стоя	1	10.12
15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя	1	17.12
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	24.12
Раздел 4. Кроссовая подготовка		4	
17-18	Упражнения с гантелями, набивными мячами	2	14.01 21.01
19 - 20	Круговая тренировка на развитие силы	2	28.01 04.02
Раздел 5. Прыжки в длину		8	
21	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	11.02
22	Прыжки из упора присев.	1	18.02
23	Выпрыгивание из полуприседа.	1	25.02
24	Выпрыгивание из полного приседа.	1	04.03
25	Прыжки через барьеры, через препятствие, в длину с места	1	11.03
26	Характеристика типовых травм, первая помощь при травмах	1	18.03
27	Метание мяча 150 г на дальность Три шага в метании.	1	25.03
28	Метание способом «из-за спины через плечо»	1	08.04
Раздел 6. Метание мяча		6	
29-30	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега	2	15.04 22.04
31-32	Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов.	2	29.04 06.05
33	Метание с укороченного разбега.	1	13.05
34	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу.	1	20.05
ИТО ГО		34	

9 класс

№ урока	Раздел, тема урока	Количество часов	Дата проведения
---------	--------------------	------------------	-----------------

Раздел 1. Теория		В течение учебного процесса	
Раздел 2. Легкая атлетика		11	
1	ТБ. На занятиях ГТО. Бег на 60 м Комплекс ГТО общеобразовательной организации. Высокий старт 5-10 м	1	
2-3	Высокий старт, стартовый разгон, финиширование. Бег 30, 60 м.	2	
4-5	Бег в равномерном темпе 8-12 минут. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2	
6-7	Метание малого мяча на дальность с разбега. Упражнения для развития силовых качеств	2	
8	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки через скакалку до 3 минут	1	
9-10	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места	2	
10-11	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафет	2	
Раздел 3. Гимнастика		5	
12-13	Наклон вперед из положения стоя. Упражнения с максимальной амплитудой	2	
14-15	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса	2	
16	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Упражнения развития силовых качеств	1	
Раздел 4. Кроссовая подготовка		5	
17-18	Упражнения с гантелями, набивными мячами	2	
19	Круговая тренировка на развитие силы	1	
20-21	Поднимание туловища в положении лежа за 1 минуту. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке	1	
Раздел 5. Прыжки в длину		7	
22-23	Выпрыгивание из полу приседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
24	Характеристика типовых травм, первая помощь при травмах	1	
25-26	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств	2	
27	Бег в равномерном темпе 15 минут. РДК - выносливости	1	
28	Бег 2000м	1	
Раздел 6. Метание мяча		6	
29-30	Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега	2	
31-32	Метание мяча с четырех бросковых шагов.	2	
33	Метание с укороченного разбега.	1	
34	Общешкольные лично-командные соревнования по легкоатлетическому кроссу	1	
ИТОГО		34	

Приложение № 1

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

III СТУПЕНЬ

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

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

10	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		5	6	7	5	6	7

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

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

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

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

IV СТУПЕНЬ

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

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 60 м (сек.)	10,0	9,7	8,7	10,9	10,6	9,6
2	Бег на 2 км (мин., сек.)	9.55	9.30	9.00	12.10	11.40	11.00
	или на 3 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
3	Прыжок в длину с разбега (см)	330	350	390	280	290	330
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	175	185	200	150	155	175
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	6	10	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	9	11	18
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	-	-	-	7	9	15
5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	30	36	47	25	30	40

6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору:							
7	Метание мяча весом 150 г (м)	30	35	40	18	21	26
8	Бег на лыжах на 3 км (мин., сек.)	18.45	17.45	16.30	22.30	21.30	19.30
	или на 5 км (мин., сек.)	28.00	27.15	26.00	-	-	-
9	Плавание 50 м (мин., сек.)	Без учета времени	Без учета времени	0.43	Без учета времени	Без учета времени	1.05
10	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11	Туристский поход с проверкой туристских навыков	В соответствии с возрастными требованиями					
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	7	8	6	7	8

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

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