

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Свердловской области
Управление образования Березовского муниципального округа
БМАОУ СОШ №45

РАССМОТРЕНО

руководитель предметной
кафедры

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

директор БМАОУ СОШ
№45

Л.Л. Бедулева

Т.Г. Вараксина

Л.В. Нохрина

Протокол от «25» августа
2025 г. № 1

«26» августа 2025 г.

Приказ от «29» августа
2025 г. № 102

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 7765995)

Общая физическая подготовка
для обучающихся 5-9 классов

Березовский, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

Программа по физической культуре на уровне основного общего образования подготовлена на основе ФГОС ООО, ФОП ООО, Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в Российской Федерации (утверждена решением Коллегии Минпросвещения от 24.12.2018г. №№ ПК-1вн), с учётом распределённых по классам проверяемых требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и определению планируемых результатов.

Содержание обучения раскрывает содержательные линии, которые предлагаются для обязательного изучения в каждом классе на уровне основного общего образования.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре включают личностные, метапредметные результаты за весь период обучения на уровне основного общего образования, а также предметные достижения обучающегося.

Связь рабочей программы курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» с программой воспитания на уровне ООО

Данная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания БМАОУ СОШ №45. Основы физической подготовки способствуют созданию благоприятных условий для развития социально значимых отношений школьников и прежде всего ценностных отношений:

- - к природе как источнику жизни на Земле, основе самого ее существования, нуждающейся в защите и постоянном внимании со стороны человека
- - к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда;
- - к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир.

При создании программы по общей физической подготовке 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 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 общей физической подготовке обеспечивает преемственность с рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Рабочая программа по общей физической подготовке тесно связана с модулем «Базовая физическая подготовка» рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Спорт») и направлена на подготовку обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее - ГТО), на активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Общая физическая подготовка»

Цель: Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом, 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

ЗАДАЧИ:

1. Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
2. Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
3. Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
4. Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
5. Повышение тренировочных и соревновательных нагрузок уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки;
6. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
7. Достижение высоких показателей в физической и технической подготовках;
8. Воспитание нравственных и волевых качеств;
9. Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
10. Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед;
11. Развитие чувства ответственности за себя, за коллектив, за спортивные достижения команды;
12. Развитие физических качеств и психических свойств личности.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы физической подготовки» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Рабочая программа реализуется в рамках внеурочной деятельности в 5–9-х классах с учетом возможностей БМАОУ СОШ №45. Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год в каждом классе.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Основы физической подготовки» составлена на основе модульного блока «Базовая физическая подготовка» (модуль «Спорт») рабочей программы по физической культуре для основного общего образования.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Основы физической подготовки»

Основными формами проведения занятий являются:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую часть: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую часть: упражнения и выполнение нормативов комплекса ГТО. К формам проведения курса внеурочной деятельности относятся также занятия оздоровительной направленности, спортивные праздники, конкурсы, эстафеты.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Общая физическая подготовка"

Развитие силовых способностей

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусках, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики - сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную идвигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом

равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Фестиваль ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- 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 свое 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 учетом 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;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 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

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

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 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 определенных 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 ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

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

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приемы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

Предметные результаты

К концу обучения в 5-м классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках и самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать ее показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике ее нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нем 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

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

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

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

- 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 физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

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

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

К концу обучения **в 7-м классе** обучающийся научится:

- 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);

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

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

- 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 тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

К концу обучения в **9-м 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;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- 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;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учетом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование

5 КЛАСС

№ раздел а/тем ы	Наименование раздела/темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	ЭОР
1.	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Летний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		bject/9/5/
33.	Летний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Летний фестиваль ГТО. Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

6 КЛАСС

№ раздела/ темы	Наименование раздела/темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	ЭОР
1.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		bject/9/5/
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25.	Правила и техника выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)		bject/9/5/
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

7 КЛАСС

№ раздела/ темы	Наименование раздела/темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	ЭОР
--------------------	---------------------------	--	-----

1.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33.	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

8 КЛАСС

№ раздела/ темы	Наименование раздела/темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	ЭОР
1.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		https://resh.edu.ru/subject/9/5/

14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

9 КЛАСС

№ раздела/темы	Наименование раздела/темы	Количество часов, отводимых на освоение каждой темы	ЭОР
1.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
6.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
8.	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	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
9.	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	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
10.	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	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
13.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

14.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		https://resh.edu.ru/subject/9/5/
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
28.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
29.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
30.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
31.	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
32.	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
33.	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
34.	Фестиваль «Мы и ГТО». Сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого		34	