МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Пермского края

Денисова Надежда Алексеевна

ЧОУ "Лицей им. М. В. Ломоносова"

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
На заседании педагогического совета № 1	Заместитель директора по УВР	Директор
_____	_____ Сокольникова Е.Н.	_____ Денисова Н.А.
Приказ № 12 от «31» августа 2026 г.	Приказ № 12 от «31» августа 2026 г.	Приказ № 12 от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«К вершинам ГТО»

для обучающихся 5-9 классов

Пермь 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения образовательной программы ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» реализуется в единстве с учебным предметом «Физическая культура».

В программе учитываются 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 курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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.

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).

Содержание программы курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» 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, на уровне основного общего образования, – 170 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

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

5 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

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

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль

ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый к о н т р о л ь , промежуточный контроль, итоговый контроль.

6 КЛАСС

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 занятийс разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз.

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), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

7 КЛАСС

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

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), 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, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

8 КЛАСС

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 самостоятельных занятий.

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

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

Упражнения для развития координационных способностей:

метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний школьный фестиваль ГТО, Зимний школьный фестиваль ГТО, стартовый к о н т р о л ь , промежуточный контроль, итоговый контроль.

9 КЛАСС

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей:

метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

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

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «К ВЕРШИНАМ ГТО»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» 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.

В результате изучения курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» 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 планированиемрежима 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 освоения программы курса внеурочной деятельности «К вершинам ГТО» на уровне основного общего образования.

К концу обучения в 5 классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на занятиях внеурочной деятельности, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- 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 физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- 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);
- 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 правильное выполнение тестов ВФСК «ГТО» К концу обучения в 6 классе обучающийся научится:
- 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;
- подготавливать места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;
- 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 способыустранения;
- 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 упражнения и демонстрировать правильное выполнение тестов ВФСК «ГТО» в своей возрастной категории;

К концу обучения в 7 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;
- выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» 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;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- Выполнять и демонстрировать тесты норм ВФСК «ГТО» в своей возрастной категории;

К концу обучения в 8 классе обучающийся научится:

- составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;
- 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);
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

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;
- 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 учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40м. Эстафетный бег.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3	Стартовый контроль.	1	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
4	Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5-6	История появления ВФСК «ГТО». Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	2	Беседа Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
8	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Эстафетный бег	1	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лѐжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Первая помощь при травмах во время занятий физическойкультурой и спортом. Эстафеты.	1	Круглый столс медицинским работником школы	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
15-16	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах до 3	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
18	Эстафеты на лыжах.	1	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
19-20	Промежуточный контроль	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21-22	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23-24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъѐмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки	1	Круглый стол	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
27	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6- 8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29-30	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31-32	Итоговый контроль.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого		34		

6 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением до 60 м. Эстафетный бег.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Повторение техники высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением до 10 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3-4	Стартовый контроль.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум Беседа	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
8	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Бег в равномерном темпе 8 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Физические качества. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Круглый стол с медицинским работником	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
15	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
16-17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
18-19	Промежуточный контроль.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
20	Эстафеты на лыжах.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21-22	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23-24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
27	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
28	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29-30	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31-32	Итоговый контроль.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого		34		

7 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3-4	Стартовый контроль.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	Цель возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
8	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Бег в равномерном темпе 9 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Здоровье и здоровый образ жизни. Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Круглый стол с медицинским работником	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14-15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
16	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
17-18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
19-20	Промежуточный контроль.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21	Эстафеты на лыжах.	1	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
22-23	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
24-25	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 7 км	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
27	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
30	Бег в равномерном темпе от 6 до 9 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31-32	Итоговый контроль.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого		34		

8 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3-4	Стартовый контроль.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
8	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1	Практикум Беседа	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14-15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	2	Спортивно-познавательна я игра	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
16-17	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	2	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
19-20	Промежуточный контроль.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21-22	Эстафеты на лыжах.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23-24	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
27	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
30	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Практикум	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31-32	Итоговый контроль.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Соревнование	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого		34		

9 класс

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	Тренировка, соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
3-4	Стартовый контроль.	2	Соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
5	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
6	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3х10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
8	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
9	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
10	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3х10 м. Эстафеты.	1	Тренировка,соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
11	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
12	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
13	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
14	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	Соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
15	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
16-17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
18-19	Промежуточный контроль.	2	Соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
20	Эстафеты на лыжах.	1	Соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
21-22	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	2	Соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
23-24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	2	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
25	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
26-27	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Форма организации деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
28	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
30	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	1	Тренировка	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
31-32	Итоговый контроль.	2	Соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
33-34	Участие в Летнем фестивале ГТО.	2	Соревнования	Комплекс ГТО https://www.gto.ru/ Библиотека ЦОК https://lesson.edu.ru/catalog
Итого		34		

ПРИЛОЖЕНИЕ

Нормативы испытаний (тестов) ВФСК «ГТО»

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»

ДИРЕКЦИЯ СПОРТИВНЫХ И ПРОЕКТОВ

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ОПЕРАТОР ВСЕРОССИЙСКОГО КОМПЛЕКСА ГТО

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

ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ (возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 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	183	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	0:58	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)	10	20	25	10	20	25	
	Туристский поход с проверкой туристских навыков протяженностью не менее 5 км (количество навыков)	3	5	7	3	5	7	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

8-800-350-00-00 www.gto.ru vk.com/vfsk_gto

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

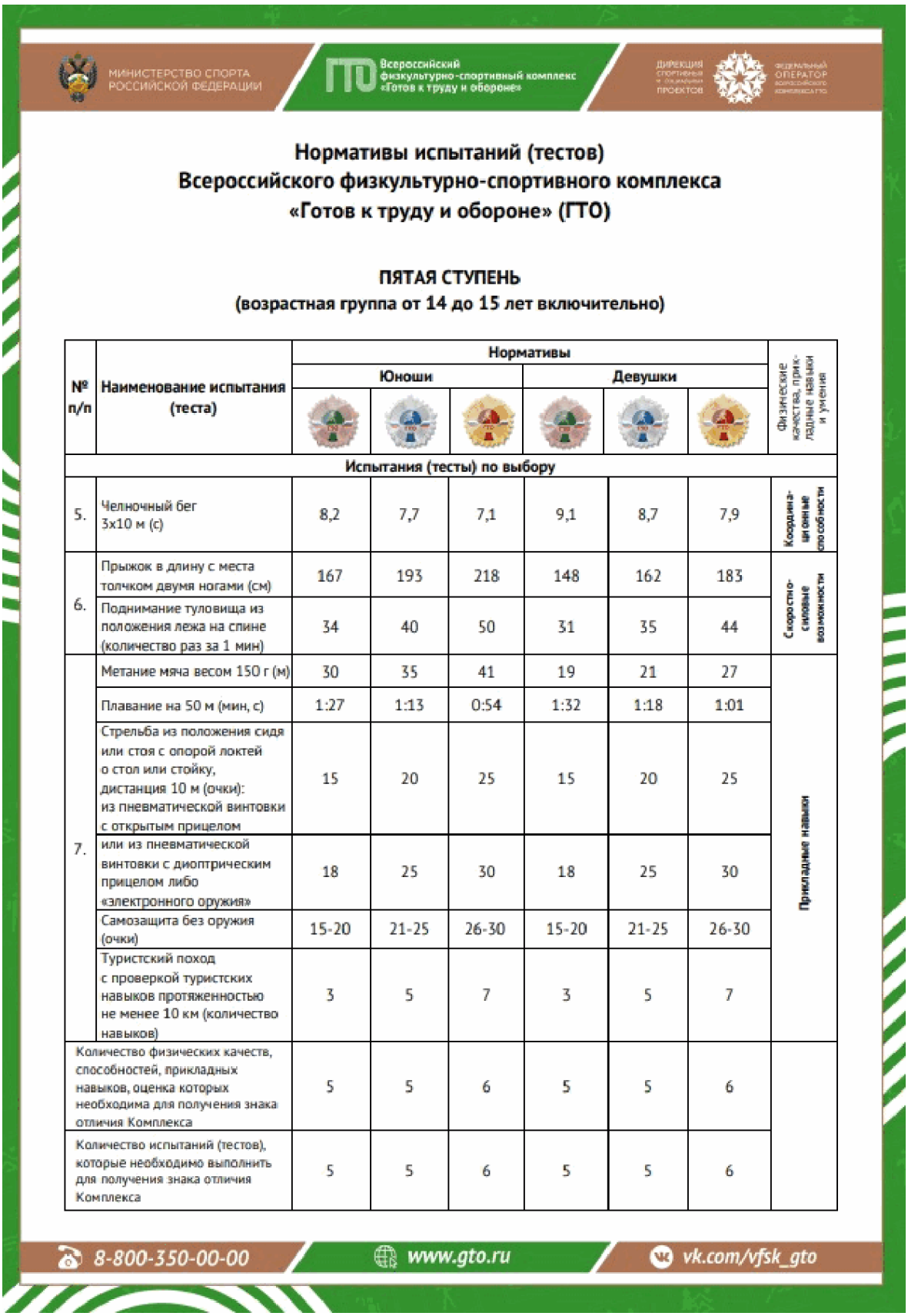
ЧЕТВЕРТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 12 до 13 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
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**

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

ПЯТАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 14 до 15 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Юноши			Девушки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
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	8:00	12:40	11:27	9:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	19:15	17:15	16:05	22:55	20:25	19:05	
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	16:55	15:45	14:10	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



Источник: официальный сайт ВФСК «ГТО» https://www.gto.ru/norms