

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Алтайского края
Комитет по образованию города Барнаул
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №128
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на заседании МО классных
руководителей
Протокол №3 от 28.08.23

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета
Протокол №17 от 30.08.23

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
И.В. Миронова
Приказ № 01-08/444
от 31.08.23



Рабочая программа
учебного курса по внеурочной деятельности
«Спортивный час»
для обучающихся 5-9 классов
на 2023/2024 учебный год

Составители:
Адмайкин С.Л.,
Бастрыкина А.С.,
Кочанович О.Ю.,
Лепин В.А.,
учителя физической культуры

Барнаул, 2023

Пояснительная записка

В соответствии с учебным планом внеурочной деятельности на 2023/2024 учебный год рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивный час» для 5-9 классов рассчитана на 34 учебных часа из расчета 1 раз в неделю.

Внеурочная деятельность удовлетворяет важные потребности обучающегося, предполагает самостоятельность, свободное общение, самоуправление. Из всех потребностей, удовлетворяемых в рамках внеурочной деятельности, существенной является потребность в общении. Согласно Программе воспитания у современного школьника должны быть сформированы ценности Родины, человека, природы, семьи, дружбы, сотрудничества, знания, здоровья, труда, культуры и красоты. Эти ценности находят свое отражение в содержании занятий по основным направлениям «Спортивного часа», вносящим вклад в воспитание гражданское, патриотическое, духовно-нравственное, эстетическое, экологическое, трудовое, воспитание ценностей научного познания, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия. Реализация курса способствует осуществлению главной цели воспитания – полноценному личностному развитию школьников и созданию условий для их позитивной социализации.

Содержание курса внеурочной деятельности 5 класса

Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 30 ч

Летний фестиваль ГТО 2 ч

зимний фестиваль ГТО 2 ч

Содержание курса внеурочной деятельности 6 класса

История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни 2 ч

Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 30 ч

Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» 2 ч

Содержание курса внеурочной деятельности 7 класс

История ВФСК ГТО, возрождение ГТО 2 ч

Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 29 ч

Фестиваль «Мы и ГТО» 3 ч

Содержание курса внеурочной деятельности 8 класс

История ВФСК ГТО, возрождение ГТО 2 ч

Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 29 ч

Фестиваль «Мы сдадим ГТО» 3 ч

Содержание курса внеурочной деятельности 9 класс

История ВФСК ГТО, возрождение ГТО 2 ч

Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО 29 ч

Фестиваль «Мы и ГТО» 3 ч

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

2. Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

3. Коммуникативные УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметные результаты освоения программы

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;
- её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;
- использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);
- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- выполнять повороты кувырком, маятником;
- выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

Тематическое планирование 5 класс

№	Наименование разделов и тем уроков	Коли-	Форма	Электронные
---	------------------------------------	-------	-------	-------------

п/п		чество часов	проведения занятий	(цифровые) образовательные ресурсы
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	Учебно-тренировочное занятие Тестирование	https://uchi.ru/ https://globallab.org/ https://educont.ru/ https://foxford.ru
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
13	Правила и техника выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1		

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
31	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
32	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1		

	ступени			
33	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
34	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		

Тематическое планирование 6 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Учебно-тренировочное занятие Тестирование	https://uchi.ru/ https://globallab.org/ https://educont.ru/ https://foxford.ru
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		
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		
12	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		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1		

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		

	(пневматика или электронное)			
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
33	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		
34	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1		

Тематическое планирование 7 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Учебно-тренировочное занятие Тестирование	https://uchi.ru/ https://globallab.org/ https://educont.ru/ https://foxford.ru
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени.	1		

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1		

	лежа на спине			
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
32	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
33	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		
34	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		

Тематическое планирование 8 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Учебно-тренировочное занятие Тестирование	https://uchi.ru/ https://globallab.org/ https://educont.ru/ https://foxford.ru
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		

11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		

20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
32	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
34	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Количество часов	Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	Учебно-тренировочное занятие Тестирование	https://uchi.ru/ https://globallab.org/ https://educont.ru/ https://foxford.ru
2.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
3.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
4.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
5.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
6.	Правила и техника выполнения	1		

	норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м			
7.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
9.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
11.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
12.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
13.	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		
14.	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		
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		

17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
20.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
21.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
22.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
23.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
24.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
25.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
26.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
27.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
28.	Правила и техника выполнения	1		

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