

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию Немецкого национального района

МБОУ "Полевская СОШ"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Спортивная Россия»

(для обучающихся 5-9 классов) ₁

село Полевое 2024

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подготовка к ГТО» в 5-9 классе составлена на основе:

1. Программа внеурочной деятельности по физической культуре разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение,); составлена для реализации 3 часа урока физической культуры.
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5- 9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение.
3. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1–11 классов», В.И. Ляха М., Просвещение;
4. Учебного плана школы.

Место предмета в учебном плане.

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

Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В 5-9 классе на внеурочную деятельность отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

Программа соответствует федеральному государственному образовательному стандарту и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся. Рассчитана программа на 34 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка. Особенности набора детей – учащиеся 6 класса с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Содержание курса внеурочной деятельности

Основные понятия Физической культуры (Спорт, Здоровье, ОФП, СФП, Аэробные и Анаэробные нагрузки физические качества и т.д.). Возникновение и история физической культуры. Олимпийские Чемпионы. История Олимпийских игр. Достижения российских спортсменов. Гигиена, предупреждение травм. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Двигательный режим школьников-подростков. Оздоровительное и закаляющее влияние естественных факторов природы (солнце, воздух и вода) и физических упражнений. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Возможные травмы и их предупреждения.

Двигательные действия и навыки (Подготовка к сдаче норм ГТО).

Содержание требований комплекса ГТО.

Влияние занятий физкультурой на организм. Круговая тренировка (8 станций) – оценить. Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия.

Прыжки через скакалку. Передвижения в висе и упоре на руках. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Развитие быстроты, игровые эстафеты. Развитие силы: (подтягивания, отжимания от пола и в упоре). Развитие ловкости: Челночный бег, прыжки со скакалкой. Развитие выносливости – Бег 12 минут. Упражнения на растягивание. Круговая тренировка (на развитие всех физических качеств). Развитие Гибкости: наклоны, махи, статика.

Промежуточная и итоговая аттестация.

Формы организации внеурочной деятельности:

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
3. Практический метод;
4. Игровой метод;
5. Соревновательный метод.

Виды деятельности, применяемые в реализации программы:

1. Однонаправленные занятия.
 2. Комбинированные занятия. Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
- Целостно-игровые занятия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного

сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В рабочей программе для 6 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

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

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Занятия внеурочной деятельности направлены на решение следующих задач:

- создание оптимальной социально-педагогической воспитывающей среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности;
- воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека;
- формирование общей культуры учащихся;
- обеспечение социальной защиты, поддержки, реабилитации и адаптации детей к жизни в обществе;
- формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни;
- формирование и развитие универсальных учебных действий;
- воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде; к прекрасному.
- обеспечить двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,

- принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирования телосложения;

- выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.
- формирование навыков спортивных игр: мини-футбол, волейбол, баскетбол;
- дальнейшее определение в выборе спортивной игры для развития и совершенствования.

Учебно-тематическое планирование 5-9 классов

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34
2.	Итого	34

Календарно-тематическое планирование 5 класс.

№ п/п урока	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		
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 1000м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		
11	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. 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: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	7	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		
26	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1		

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени			
27	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
28	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1		
29	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		

Календарно-тематическое планирование 6 класс.

№ п/п урока	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1		
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.	1		

	Подводящие упражнения			
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: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	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: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	9	
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		

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

Календарно-тематическое планирование 7 класс.

№ п/п урока	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1		

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 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 1500м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	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	1		
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1 1		
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
20	Правила и техника выполнения норматива	1		

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

Календарно-тематическое планирование 8 класс.

№ п/п урока	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
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	1		

	комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м			
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 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: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 лежа на низкой перекладине 90см	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: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1 1		
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
21	Правила и техника выполнения норматива	1		

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г			
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
29	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
30	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1		
31	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5	1		
32	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5	1		
33	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5	1		

Календарно-тематическое планирование 9 класс.

№ п/п урока	Тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
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 2000м или 3000м	1		
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
11	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		
12	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		
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	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: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г,	1		

	500г(д), 700г(ю)			
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
31	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	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		

Методическое обеспечение:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение

Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 5-9 классы.