

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «АНДРЕЕВСКИЙ УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ  
КОМПЛЕКС ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК»

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

На заседании ШМО

Зам. Директора по УР

Директор ГБОУ

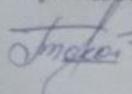
Протокол от «30» 08 2024г  
№ 1

 В.В. Михайловская «Андреевский УВК

Руководитель ШМО

«30» 08 2024г

г.о. Докучаевск»

 Т.Л. Горобий



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

по «Физической культуре»

(наименование предмета)

для обучающихся основного общего образования

(уровни общего образования)

для 5-9 классов

(класс)

Рабочую программу составил:

Нечипуренко Николай

Николаевич

учитель физической культуры

2024— 2025 учебный год



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся 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 программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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.

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).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем.

Содержание программы по физической культуре 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.

Принимая во внимание, что Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р) к приоритетным направлениям развития сферы физической культуры и спорта отнесено обеспечение дальнейшего совершенствования учебного предмета «Физическая культура» в системе общего образования, а также в целях

реализации Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утверждена распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 г. № 3894-р) Минпросвещения России координирует мероприятия по развитию детско-юношеского спорта в общеобразовательных организациях и в связи с этим при реализации вариантов федерального учебного плана, где количество часов на физическую культуру составляет 2 часа, третий час необходимо реализовывать образовательной организацией за счет часов внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности по предмету "Физическая культура 5 - 9 классы" разработана в соответствии с основной образовательной программой основного общего образования МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «АНДРЕЕВСКИЙ УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ВОЛНОВАХСКОГО РАЙОНА». В соответствии с приказом ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ "АНДРЕЕВСКИЙ УЧЕБНО - ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОКУЧАЕВСК" от 28.08.2024 № 64 " О внесении изменений в основные образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования ГБОУ "Андреевский УВК г.о. Докучаевск"

Общее число часов, отведенных для изучения физической культуры в 5 - 9 классах (внеурочная деятельность), составляет 170 часов, по 1 часу в неделю за счет обязательной части учебного плана основного общего образования. В 2024 - 2025 учебном году, с учетом годового календарного графика, запланировано: 5 класс - 34 часа; 6 класс - 33 часа; 7 класс - 33 часа; 8 класс - 33 часа; 9 класс - 33 часа.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 5 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.

Составление дневника физической культуры.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Спорт».

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

## **6 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спорт».**

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

## **7 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

#### ***Физическое совершенствование.***

##### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

##### ***Спортивно-оздоровительная деятельность.***

##### **Модуль «Спорт».**

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

## **8 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре.***

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **Цифровые образовательные ресурсы и сервисы для учителя**

- 1) <https://www.fizkult-ura.ru/> ФизкультУРА
- 2) <https://www.uchportal.ru/load/101> Учительский портал Раздел «Физкультура»
- 3) <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library> Образовательная социальная сеть. Раздел «Физкультура и спорт»
- 4) <https://pedsovet.su/load/98> Педсовет – сообщество взаимопомощи учителей. Раздел «Физкультура»
- 5) <https://spo.1sept.ru/> Журнал «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»
- 6) <http://lib.sportedu.ru/> Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ
- 7) <https://pculture.ru/> Физическая культура
- 8) <https://edsoo.ru> Внеурочная деятельность

### **Информационные ресурсы интернет**

1. Официальный сайт Министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/>
2. Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
3. Официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки <https://obrnadzor.gov.ru/>

4. Государственный реестр примерных основных образовательных программ <http://fgosreestr.ru>

**Тематическое планирование  
5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Спорт»	34			
Итого по разделу					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

**Тематическое планирование  
6 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Спорт»	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		33	0	0	

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

**Тематическое планирование**

**7 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
<b>Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Спорт»	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

**Тематическое планирование**

**8 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	
<b>Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Спорт»	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

**Тематическое планирование  
9 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образователь- ные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практичес- кие работы	
<b>Раздел. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Модуль «Спорт»	33			
Итого по разделу		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

### Поурочное планирование 5 класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Модуль 1: «Спорт»</b>				
1.	04.09		Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	
2.	11.09		Техника и тактика бега на короткие дистанции. Подвижные игры	
3.	18.09		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	
4.	25.09		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	
5.	03.10		Техника и тактика бега на средние дистанции. Подвижные игры	
6.	10.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
7.	17.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
8.	24.10		Техника и тактика бега по пересечённой местности. Подвижные игры	
9.	07.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 1,5 км. Подводящие упражнения	
10.	14.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 1,5 км Эстафеты	
11.	21.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: смешанное передвижение на 2 км Эстафеты	
12.	28.11		Подвижные игры: «Лапта» Эстафеты	
13.	05.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	
14.	12.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Эстафеты	
15.	19.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
16.	26.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	

17.	09.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
18.	16.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
19.	23.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
20.	30.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
21.	06.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
22.	13.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
23.	20.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
24.	27.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
25.	06.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
26.	13.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
27.	20.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
28.	03.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
29.	10.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
30.	17.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	

			Эстафеты	
31.	24.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
32.	08.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	
33.	15.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	
34.	22.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				34

### Поурочное планирование 6 класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Модуль 1: «Спорт»</b>				
1.	06.09		Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Подвижные игры	
2.	13.09		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Подвижные игры	
3.	20.09		Правила выполнения спортивных нормативов ВФСК ГТО 3-4 ступени.	
4.	27.09		Техника и тактика бега на короткие дистанции. Высокий старт	
5.	04.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
6.	11.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
7.	18.10		Техника и тактика бега на средние дистанции. Высокий старт	
8.	25.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
9.	08.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
10.	15.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
11.	22.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
12.	29.11		Техника и тактика бега на длинные дистанции. Дыхание на дистанции	
13.	06.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км Подводящие упражнения	
14.	13.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	
15.	20.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	
16.	27.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	
17.	10.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	

			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
18.	17.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
19.	24.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
20.	31.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
21.	07.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
22.	14.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
23.	21.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
24.	28.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
25.	07.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
26.	14.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
27.	21.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
28.	04.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
29.	11.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
30.	18.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м.	

			Эстафеты	
31.	25.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	
32.	16.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	
33.	23.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33

### Поурочное планирование 7 класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Модуль 1: «Спорт»</b>				
1.	06.09		Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Подвижные игры	
2.	13.09		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Подвижные игры	
3.	20.09		Правила выполнения спортивных нормативов ВФСК ГТО 3-4 ступени.	
4.	27.09		Техника и тактика бега на короткие дистанции. Высокий старт	
5.	04.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
6.	11.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
7.	18.10		Техника и тактика бега на средние дистанции. Высокий старт	
8.	25.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
9.	08.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
10.	15.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
11.	22.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
12.	29.11		Техника и тактика бега на длинные дистанции. Дыхание на дистанции	
13.	06.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км Подводящие упражнения	
14.	13.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	
15.	20.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	
16.	27.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	
17.	10.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание	

			и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
18.	17.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
19.	24.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
20.	31.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
21.	07.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
22.	14.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
23.	21.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
24.	28.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
25.	07.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
26.	14.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
27.	21.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
28.	04.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
29.	11.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
30.	18.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
31.	25.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний)	

			(тестов) 3-4 ступени	
32.	16.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	
33.	23.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33

### Поурочное планирование 8 класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Модуль 1: «Спорт»</b>				
1.	06.09		Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Подвижные игры	
2.	13.09		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Подвижные игры	
3.	20.09		Правила выполнения спортивных нормативов ВФСК ГТО 4 ступени.	
4.	27.09		Техника и тактика бега на короткие дистанции. Высокий старт	
5.	04.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
6.	11.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
7.	18.10		Техника и тактика бега на средние дистанции. Высокий старт	
8.	25.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
9.	08.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
10.	15.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
11.	22.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
12.	29.11		Техника и тактика бега на длинные дистанции. Дыхание на дистанции	
13.	06.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км Подводящие упражнения	
14.	13.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	
15.	20.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	
16.	27.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	
17.	10.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	

18.	17.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
19.	24.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
20.	31.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
21.	07.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
22.	14.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
23.	21.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
24.	28.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
25.	07.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
26.	14.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
27.	21.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
28.	04.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
29.	11.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
30.	18.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
31.	25.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	
32.	16.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с	

			соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	
33.	23.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33

### Поурочное планирование 9 класс

№	Дата		Тема урока	Количество часов
	п/п	план		
<b>Раздел: Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
<b>Модуль 1: «Спорт»</b>				
1	06.09		Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Подвижные игры	
2	13.09		История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Подвижные игры	
3	20.09		Правила выполнения спортивных нормативов ВФСК ГТО 5-6 ступени.	
4	27.09		Техника и тактика бега на короткие дистанции. Высокий старт	
5	04.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
6	11.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	
7	18.10		Техника и тактика бега на средние дистанции. Высокий старт	
8	25.10		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
9	08.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	
10	15.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
11	22.11		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	
12	29.11		Техника и тактика бега на длинные дистанции. Дыхание на дистанции	
13	06.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км Подводящие упражнения	
14	13.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км	
15	20.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	
16	27.12		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	
17	10.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
18	17.01		Правила и техника выполнения норматива	

			комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	
19	24.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
20	31.01		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	
21	07.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
22	14.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	
23	21.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
24	28.02		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	
25	07.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
26	14.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	
27	21.03		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
28	04.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	
29	11.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
30	18.04		Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	
31	25.04		Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	
32	16.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	

33	23.05		Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				33

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 5-6 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 5-7 классы/ Петрова Т.В., Копылов Ю. А., Полянская Н.В., Петров С.С., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Пропиито, пропунувсровано и сурпеллено  
нечитаю 281 page sheet ) листов

Должность: Директор БОУ «Андреевский  
УНК го. Косуляев»  
Подпись: [Signature] Е. Е. Давыдова

