

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 188»

Выписка из основной образовательной программы
среднего общего образования
МБОУ СОШ № 188

Рабочая программа учебного предмета
«Базовая физическая подготовка»

Выписка верна

27.08.2026

Директор МБОУ СОШ № 188 _____

В.А. Стуков

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Серийный номер: 00d4687ae53b1c0d9f1eda6c0eabb03a3c
Владелец : Стуков Виктор Аверьянович
Действителен с 12 мая 2026 г по 5 августа 2027

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 188»**

ПРИНЯТО

решением методического
объединения от 27.08.2026 г.
протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
Иост В.В.
27.08.2026 г.

**Рабочая программа учебного предмета
«Базовая физическая подготовка»
на уровне среднего общего образования
срок освоения: 5 лет**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по базовой физической подготовки 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. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общее число часов, рекомендованных для изучения модульного блока "Базовая физическая подготовка" на уровне основного общего образования, – 136 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю) в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 8 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 9 классе – 34 часа (1 час в неделю),

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

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

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

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

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

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная деятельность					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	34			
Итого по разделу		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				https://www.gto.ru/norms
2	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms

7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms

14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				https://www.gto.ru/norms

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					rms
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/norms
27	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
28	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms

29	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
30	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/norms
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
2	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
7	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					orms
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/norms
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				https://www.gto.ru/norms

	Эстафеты					
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/forms
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/forms
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/forms
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/forms
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/forms
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/forms
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/forms
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1				https://www.gto.ru/forms

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

31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/norms
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/norms
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms

8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				https://www.gto.ru/norms
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/norms
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/norms
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/norms

16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/norms
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/norms
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/norms
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/norms
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/norms
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/norms
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/norms
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://www.gto.ru/norms
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://www.gto.ru/norms
25	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/n

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м					orms
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/norms
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://www.gto.ru/norms
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://www.gto.ru/norms
29	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
30	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				https://www.gto.ru/norms
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/norms
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/norms
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
7	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км					orms
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/norms
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/norms
15	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					orms
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/norms
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/norms
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/norms
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/norms
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/norms
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/norms
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/norms
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://www.gto.ru/norms
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1				https://www.gto.ru/norms

	электронное оружие)					
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/norms
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/norms
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://www.gto.ru/norms
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://www.gto.ru/norms
29	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
30	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms

34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				https://www.gto.ru/norms
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/norms
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				https://www.gto.ru/norms
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
7	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО: Кросс на 3 км					orms
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
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				https://www.gto.ru/norms
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/norms
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				https://www.gto.ru/norms
15	Правила и техника выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/norms

	комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					orms
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				https://www.gto.ru/norms
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/norms
18	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				https://www.gto.ru/norms
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/norms
20	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				https://www.gto.ru/norms
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/norms
22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				https://www.gto.ru/norms
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				https://www.gto.ru/norms
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или	1				https://www.gto.ru/norms

	электронное оружие)					
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/norms
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				https://www.gto.ru/norms
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://www.gto.ru/norms
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				https://www.gto.ru/norms
29	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
30	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				https://www.gto.ru/norms
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				https://www.gto.ru/norms
33	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/norms

34	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				https://www.gto.ru/forms
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0		

