МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Фрунзенского района Санкт-Петербурга

ГБОУ СОШ №313

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете

Протокол № 5 от 22.05.2026

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ № 313
Фрунзенского района
Санкт-Петербурга

_____В.Ю.Морозова
Приказ № 259-УЧ
от 25.05.2026

Морозова Вера Юрьевна
Подписано цифровой подписью: Морозова Вера Юрьевна
Дата: 2026.11.10 16:15:43 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне»

для обучающихся 9 классов

(ID 12096179)

Санкт-Петербург 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» (ГТО) для 9 класса составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утверждённого приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), утверждённой приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утверждённого постановлением Правительства РФ от 11.06.2014 № 540, и государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «ГТО», утверждённых приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117. 8

Программа реализуется в рамках внеурочной деятельности физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на 34 учебных часа — 1 час в неделю в течение одного учебного года.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 9 КЛАСС"

Курс «Готов к труду и обороне» относится к физкультурно-спортивному направлению внеурочной деятельности и ориентирован на подготовку обучающихся 9 класса к выполнению нормативов **V ступени** ВФСК «ГТО» (возрастная группа 14–15 лет), утверждённых приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117. 89

V ступень ГТО (14–15 лет) включает следующие виды испытаний: 9

- **Обязательные:**бег на 60 м (или 30 м), бег на 2 км, подтягивание на высокой перекладине (юноши) / подтягивание из виса лёжа или отжимания (девушки), наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.
- **По выбору:**челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, метание мяча 150 г, бег на лыжах 3 км (или кросс 3 км), плавание 50 м, стрельба, самозащита без оружия, туристский поход.

Особенности обучающихся 9 класса (14–15 лет). Этот возраст характеризуется завершением пубертатного периода, значительным увеличением мышечной массы (особенно у юношей), высоким потенциалом развития скоростно-силовых и силовых качеств. У девушек в этом возрасте может наблюдаться стабилизация или некоторое снижение скоростных

показателей, что требует индивидуального подхода к дозированию нагрузки. Возраст 14–15 лет — ключевой этап для формирования осознанного отношения к физической подготовке, поскольку результаты ГТО на золотой знак дают дополнительные баллы при поступлении в вузы. 1

Специфика содержания курса. Содержание выстроено по принципу углублённой подготовки к каждому нормативному испытанию V ступени с учётом раздельных требований для юношей и девушек. Программа включает расширенный блок испытаний по выбору (стрельба, самозащита без оружия, плавание — при наличии условий), а также элементы туристской подготовки. Теоретические сведения включаются в практические занятия.

Воспитательный компонент. Программа реализует воспитательный потенциал через формирование ценностного отношения к здоровью, патриотическое воспитание, воспитание целеустремлённости и ответственности, культуры взаимодействия в командной и соревновательной деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 9 КЛАСС"

Цель

Создание условий для всестороннего физического развития обучающихся 9 класса, укрепления здоровья и подготовки к успешному выполнению нормативных требований V ступени ВФСК «ГТО» с учётом раздельных требований для юношей и девушек.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить с государственными требованиями V ступени ГТО, утверждёнными приказом Минспорта России от 22.02.2023 № 117.
- Сформировать знания о правилах техники безопасности, гигиене занятий, самоконтроле и первой помощи.
- Обучить технике выполнения обязательных испытаний: бег на 60 м, бег на 2 км, подтягивание (юноши) / подтягивание из виса лёжа или отжимания (девушки), наклон вперёд.
- Обучить технике испытаний по выбору: челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, поднимание туловища, метание мяча 150 г, стрельба, самозащита без оружия.

Развивающие:

- Развивать физические качества: быстроту, выносливость, силу, ловкость, гибкость, скоростно-силовые способности.
- Развивать координационные способности и чувство ритма.
- Развивать способность к самоконтролю и самооценке: измерение пульса, оценка самочувствия, ведение дневника самоконтроля, анализ динамики результатов.

Воспитательные:

- Воспитывать ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни.
- Формировать целеустремлённость, настойчивость, дисциплинированность.
- Воспитывать культуру взаимодействия в командной и соревновательной деятельности.
- Формировать патриотизм и гражданственность через приобщение к ВФСК «ГТО».

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 9 КЛАСС" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Г. Санкт-Петербург, Фрунзенский район, ГБОУ СОШ№ 313

1) спортивный зал

2) оборудованная спортивная площадка

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 9 КЛАСС"

1. **аудиторные**- тренировка
2. **внеаудиторные:** сдача норм ВФСК ГТО за пределами школы
3. **Форма организации деятельности:**групповая, индивидуальная
4. **Форма обучения:**очная
5. **Режим занятий:**Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часов в год.

Формы оценки планируемых результатов: педагогическое наблюдение, сдача норм ВФСК ГТО на знаки отличия (золото, серебро, бронза)

Формы подведения итогов реализации программы: сдача норм ВФСК ГТО

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "ГТО 9 КЛАСС"

9 КЛАСС

Раздел 1. Теоретические основы ВФСК ГТО (2 часа, теория)

История создания и возрождения комплекса ГТО. Ступени современного ГТО. V ступень (14–15 лет): обязательные испытания и испытания по выбору. Правила регистрации на портале ГТО и участия в тестировании. Техника безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах. Влияние физических упражнений на организм человека. Формы самостоятельных занятий физической подготовкой.

Раздел 2. Лёгкая атлетика — скоростно-силовая подготовка (10 часов, практика)

- Бег на 60 м с высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.
- Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.
- Челночный бег 3×10 м.
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке.
- Метание мяча весом 150 г на дальность в коридор 5–6 м. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6–8 м.
- Бег на выносливость: равномерный бег 8–12 минут, бег 2000 м.
- Комплекс ОРУ для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 3. Гимнастика — силовая подготовка и гибкость (8 часов, практика)

- Подтягивание на высокой перекладине (юноши). Техника выполнения, контроль дыхания.
- Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (девушки).
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Техника, темп, дыхание.
- Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости: наклоны, выпады, полушпагат, растяжка с партнёром.
- Акробатические упражнения для развития координации и гибкости.
- Комплекс ОРУ с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастической стенке.

Раздел 4. Спортивные и подвижные игры — координационная подготовка (8 часов, практика)

- Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости, координации.
- Эстафеты с элементами лёгкой атлетики, гимнастики, метания.
- Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол) как средство общей физической подготовки.
- Комплексные эстафеты с включением тестов ГТО (бег, прыжки, подтягивание, наклоны).
- Игры на свежем воздухе для развития выносливости.

Раздел 5. Контрольные испытания и сдача нормативов ГТО (6 часов, практика)

- Стартовый контроль (в начале года): диагностика уровня физической подготовленности.
- Промежуточный контроль (в середине года): оценка динамики результатов.
- Итоговый контроль (в конце года): выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени.
- Имитация условий сдачи ГТО: выполнение всех испытаний в соответствии с правилами и регламентом.
- Участие в Летнем фестивале ГТО (по возможности).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

9 КЛАСС

Личностные результаты

- Готовность к саморазвитию и самообразованию через занятия физической культурой.
- Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.
- Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей при подготовке к сдаче нормативов ГТО.
- Формирование патриотизма и чувства причастности к всероссийскому движению ГТО.

Метапредметные результаты

- **Регулятивные:** умение самостоятельно определять цели занятия, планировать физическую нагрузку, оценивать правильность выполнения упражнений, корректировать ошибки.
- **Коммуникативные:** умение работать в паре и команде при выполнении групповых упражнений и эстафет, организовывать и осуществлять сотрудничество.
- **Познавательные:** умение находить информацию о нормах и требованиях ГТО, анализировать технику выполнения испытаний, осуществлять самооценку результатов.

Предметные результаты

Учащийся научится:

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением на 60 м, использовать высокий старт и финишное ускорение;
- выполнять бег на выносливость (2000 м) в равномерном темпе;
- выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- выполнять подтягивание на высокой перекладине (юноши) / подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девушки) / сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин;
- выполнять наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье;
- выполнять челночный бег 3×10 м;
- выполнять метание мяча весом 150 г на дальность;

- демонстрировать правильную технику тестов ВФСК ГТО в своей возрастной категории;
- соблюдать правила техники безопасности на занятиях.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Вид контроля	Сроки	Содержание
Стартовый	Сентябрь	Диагностика исходного уровня: бег 60 м, прыжок в длину с места
Текущий	В течение года	Оценка техники выполнения упражнений на каждом занятии
Промежуточный	Декабрь	Бег 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину, подтягивание / сгибание-разгибание рук, поднимание туловища, наклон вперёд
Итоговый	Май	Выполнение нормативов ВФСК ГТО V ступени по всем испытаниям программы

Результаты фиксируются в сводной ведомости. По итогам года учащиеся, показавшие нормативные результаты, могут быть направлены на официальное тестирование в центр тестирования ГТО для получения знака отличия.

НОРМАТИВЫ ВФСК ГТО — V СТУПЕНЬ (14–15 лет)

№	Испытание (тест)	Юноши (бронза / серебро / золото)	Девушки (бронза / серебро / золото)
1	Бег на 60 м (с)	9,7 / 9,1 / 8,1	10,8 / 10,2 / 9,5
2	Бег на 2000 м (мин, с)	10:10 / 9:27 / 8:00	12:40 / 11:27 / 9:55
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5 / 9 / 13	—
3	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	—	9 / 13 / 19
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	12 / 18 / 25	6 / 11 / 16
4	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	4 / 6 / 11	8 / 11 / 16
5	Челночный бег 3×10 м (с)	8,2 / 7,7 / 7,1	9,1 / 8,7 / 7,9
6	Прыжок в длину с места (см)	167 / 183 / 218	148 / 162 / 183
7	Поднимание туловища из положения лёжа на	34 / 40 / 50	31 / 35 / 44

	спине (кол-во раз за 1 мин)		
8	Метание мяча 150 г (м)	30 / 35 / 41	19 / 21 / 27
9	Плавание на 50 м (мин, с)	1:27 / 1:03 / 0:53	1:30 / 1:15 / 0:59
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 м (очки)	15 / 20 / 25	15 / 20 / 25

Количество испытаний, необходимых для получения знака отличия: **5** (из них 2 обязательных + 3 по выбору).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (С РАЗДЕЛАМИ)
9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Теоретические основы ВФСК ГТО (2 часа)					
1.1	История создания и возрождения комплекса ГТО. Ступени ГТО. V ступень: нормативы и требования. Инструктаж по технике безопасности.	1	История комплекса ГТО от 1931 г. до возрождения в 2014 г. Структура ступеней. Государственные требования V ступени (14–15 лет): обязательные и испытания по выбору. Правила техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью.	Слушание беседы, работа с таблицами нормативов, знакомство с сайтом www.gto.ru, записи в тетради, ответы на вопросы	
1.2	Правила регистрации на портале ГТО. Организация самостоятельных занятий. Первая помощь при травмах. Стартовый контроль.	1	Регистрация на портале АИС ГТО, порядок записи на тестирование. Формы	Работа с порталом ГТО (демонстрация регистрации), выполнение	

			самостоятельных занятий физической подготовкой. Виды травм и первая помощь. Стартовая диагностика: бег 60 м, прыжок в длину с места.	контрольных испытаний, фиксация результатов в личной карточке	
Итого		2			
Раздел 2. Лёгкая атлетика — скоростно-силовая подготовка (10 часов)					
2.1	Лёгкая атлетика — скоростно-силовая подготовка	1	Техника высокого старта: положение стоп, рук, наклон туловища. Стартовый разгон (20–30 м), бег по дистанции, финиширование. ОРУ для развития быстроты.	Выполнение команд старта, бег с ускорением 30 м, повторный бег 60 м, выполнение комплекса ОРУ, взаимонаблюдение в парах	
2.2	Бег с ускорением 30–60 м. Эстафетный бег 4×60 м.	1	Совершенствование стартового разгона. Передача эстафетной палочки в зоне передачи. Тактика эстафетного бега.	Бег с ускорением 30, 50, 60 м, эстафетный бег 4×60 м в командах, анализ ошибок техники	
2.3	Челночный бег 3×10 м	1	Техника	Выполнение	

			челночного бега: старт, бег по прямой, поворот с касанием линии, перенос предметов. Правила тестирования.	челночного бега 3×10 м, бег с переносом кубиков, упражнения на смену направления, контрольное выполнение	
2.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	Техника прыжка: исходное положение, отталкивание, полёт, приземление. Согласование работы рук и ног. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке.	Выполнение прыжков в длину с места, многоскоки, прыжки через препятствия, прыжки на скакалке 1 мин, измерение результатов	
2.5	Метание мяча 150 г на дальность	1	Техника метания: держание мяча, разбег, скрестный шаг, метательное движение, выпуск мяча. Метание в коридор 5–6 м. Метание в цель с 6–	Метание мяча 150 г на дальность, метание в вертикальную и горизонтальную цель, упражнения с набивным мячом 1 кг	

			8 м.		
2.6	Равномерный бег 8–10 минут. Развитие выносливости.	1	Техника бега на длинные дистанции: постановка стопы, дыхание (2 шага — вдох, 2 — выдох), распределение сил. Кроссовый бег.	Равномерный бег 8–10 мин, бег с изменением темпа, упражнения на дыхание, контроль пульса до и после бега	
2.7	Бег 2000 м: знакомство с дистанцией, темп	1	Тактика бега на 2000 м: стартовый отрезок, равномерный темп, финишное ускорение. Определение индивидуального темпа.	Бег 2000 м в равномерном темпе, фиксация времени, анализ распределения сил по отрезкам	
2.8	Совершенствование техники бега на 60 м и челночного бега.	1	Повторение техники высокого старта и финиширования. Совершенствование техники поворота в челночном беге.	Повторный бег 60 м (2–3 попытки), челночный бег 3×10 м (2 попытки), эстафеты на скорость	
2.9	Совершенствование прыжка в длину с места и метания мяча 150 г.	1	Повторение техники прыжка и метания. Устранение	Прыжки в длину с места (3 попытки), метание мяча 150 г (3 попытки),	

			индивидуальных ошибок. ОРУ скоростно-силовой направленности.	комплекс ОРУ с набивными мячами	
2.10	Равномерный бег 10–12 минут. Бег 2000 м — контрольное прохождение.	1	Развитие общей выносливости. Контрольное прохождение дистанции 2000 м. Тактика распределения сил.	Равномерный бег 10–12 мин, контрольный бег 2000 м с фиксацией времени, сравнение с нормативом ГТО	
Итого		10			
Раздел 3. Гимнастика — силовая подготовка и гибкость (8 часов)					
3.1	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Акробатические упражнения для развития координации.	1	Правила техники безопасности на гимнастических снарядах. Кувырки вперёд и назад, стойка на лопатках, упражнения на координацию.	Инструктаж, выполнение кувырков вперёд/назад, стойки на лопатках, акробатические связки, упражнения на гимнастических матах	
3.2	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	Техника подтягивания: хват, положение тела,	Подтягивание на высокой / низкой перекладине,	

	(девушки)		дыхание. Различия техники для юношей и девушек. Контроль дыхания.	упражнения на развитие силы мышц рук и спины, работа в парах (страховка, подсчёт)	
3.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	Техника отжиманий: исходное положение, положение рук, глубина, дыхание. Требования ГТО к выполнению.	Выполнение отжиманий, упражнения на укрепление мышц плечевого пояса, контрольное выполнение с подсчётом	
3.4	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин	1	Техника: исходное положение, фиксация стоп, движения руками, темп, дыхание. Распределение темпа на 1 минуту.	Выполнение поднимания туловища за 1 мин, упражнения на мышцы брюшного пресса, работа в парах (держание ног, подсчёт)	
3.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье	1	Техника наклона: положение ног на скамье, фиксация результата на 2 секунды. Упражнения на	Выполнение наклона на скамье, упражнения на растяжку (наклоны стоя и сидя, выпады,	

			развитие гибкости: наклоны, выпады, полушпагат, растяжка с партнёром.	полушпагат), парная растяжка	
3.6	Упражнения с набивными мячами 1 кг и на гимнастической стенке. ОРУ на координацию.	1	Комплекс упражнений с набивными мячами: броски, ловля, передачи. Упражнения на гимнастической стенке: висы, подтягивания, смешанные упоры.	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на координацию (равновесие, перестроения)	
3.7	Совершенствование силовой подготовки: подтягивание, отжимание, поднимание туловища	1	Повторение техники силовых упражнений. Устранение ошибок. Контрольные попытки.	Подтягивание / отжимание / поднимание туловища (контрольные подходы), круговая тренировка по станциям, фиксация результатов	
3.8	Совершенствование гибкости: наклон вперёд. Контрольный	1	Повторение техники наклона.	Выполнение наклона на	

	результат.		Упражнения на растяжку. Контрольное выполнение.	гимнастической скамье (контроль), комплекс растяжки, сравнение с нормативом ГТО	
Итого		8			
Раздел 4. Спортивные и подвижные игры — координационная подготовка (8 часов)					
4.1	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости	1	Игры «День и ночь», «Салки», «Вызов номеров». Развитие стартовой скорости, реакции, смены направления.	Участие в подвижных играх, эстафетах на скорость и ловкость, оценка собственной реакции и быстроты	
4.2	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики	1	Комбинированные эстафеты: бег 30 м + прыжок в длину + челночный бег. Передача эстафеты.	Участие в комплексных эстафетах, выполнение беговых и прыжковых заданий в команде, тактическое распределение участников	
4.3	Эстафеты с включением тестов ГТО (силовые упражнения)	1	Эстафеты с чередованием:	Участие в эстафетах с	

			подтягивание / отжимание / поднимание туловища / наклон вперёд. Командное соревнование.	силовыми станциями, работа в команде, подсчёт общего результата, взаимооценка	
4.4	Элементы волейбола как средство ОФП	1	Передача мяча сверху двумя руками, нижняя подача, приём мяча. Развитие координации, прыгучести.	Выполнение передач мяча в парах, нижняя подача, игровые упражнения, двусторонняя игра по упрощённым правилам	
4.5	Элементы баскетбола как средство ОФП	1	Ведение мяча, передача от груди, бросок в кольцо двумя руками. Развитие быстроты, ловкости.	Ведение мяча правой / левой рукой, передачи в парах, броски в кольцо, учебная игра по упрощённым правилам	
4.6	Игры на свежем воздухе для развития выносливости	1	Подвижные игры длительного характера: «Перетягивание», «Круговая эстафета». Кросс по пересечённой	Участие в играх на выносливость, бег по пересечённой местности 6–8 мин, контроль самочувствия	

			местности.		
4.7	Комплексные эстафеты «ГТО-пятиборье»	1	Эстафета из 5 этапов: бег 60 м, прыжок в длину с места, отжимание, наклон, челночный бег. Командный зачёт.	Участие в командном соревновании по 5 видам испытаний ГТО, распределение этапов, фиксация результатов	
4.8	Спортивные игры (волейбол / баскетбол) — двухсторонняя игра	1	Закрепление игровых навыков. Игра по упрощённым правилам. Развитие тактического мышления, командного взаимодействия.	Участие в двухсторонней игре, судейство (по очереди), оценка собственного уровня игровой подготовки	
Итого		8			
Раздел 5. Контрольные испытания и сдача нормативов ГТО (6 часов)					
5.1	Промежуточный контроль: бег 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места	1	Контрольное выполнение беговых и прыжковых испытаний по правилам ГТО. Фиксация результатов.	Выполнение бег 60 м (2 попытки), челночный бег 3×10 м (2 попытки), прыжок в длину с места (3 попытки), запись результатов	

			Сравнение с нормативами.		
5.2	Промежуточный контроль: подтягивание / сгибание-разгибание рук, поднимание туловища, наклон вперёд	1	Контрольное выполнение силовых испытаний и теста на гибкость по правилам ГТО. Фиксация результатов.	Выполнение подтягивания / отжимания, поднимания туловища за 1 мин, наклона вперёд, запись и сравнение результатов с нормативами	
5.3	Имитация условий сдачи ГТО: бег 60 м, челночный бег 3×10 м, метание мяча 150 г	1	Выполнение испытаний в условиях, приближённых к официальному тестированию ГТО: разметка, секундомер, судейство, протокол.	Выполнение трёх испытаний по регламенту ГТО, судейство в парах, заполнение протокола, анализ результатов	
5.4	Имитация условий сдачи ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / отжимание, поднимание туловища, наклон вперёд	1	Выполнение испытаний по регламенту ГТО. Фиксация результатов в протокол. Анализ динамики.	Выполнение четырёх испытаний по правилам ГТО, судейство в парах, заполнение протокола,	

				сравнение с предыдущими результатами	
5.5	тоговый контроль: бег 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 г, бег 2000 м	1	Итоговое выполнение испытаний по правилам ВФСК ГТО V ступени. Определение уровня: бронза / серебро / золото.	Выполнение пяти испытаний, фиксация результатов в сводной ведомости, определение знака отличия по таблице нормативов	
5.6	Итоговый контроль: подтягивание / сгибание-разгибание рук, поднимание туловища, наклон вперёд. Подведение результатов.	1	Итоговое выполнение силовых испытаний и теста на гибкость. Заполнение итоговой ведомости. Рекомендации по летней подготовке и участию в Летнем фестивале ГТО.	Выполнение испытаний, заполнение личной карточки результатов, сравнение со стартовыми показателями, беседа о дальнейшем участии в движении ГТО	
Итого		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	История создания и возрождения комплекса ГТО. Ступени ГТО. V ступень: нормативы и требования. Инструктаж по технике безопасности.	1	0.5	Сайт ВФСК ГТО — www.gto.ru (раздел «Нормативы»); видеоролик «История ГТО» на YouTube-канале ГТО; презентация «Ступени ГТО» (РЭШ — resh.edu.ru)
2	Правила регистрации на портале ГТО. Организация самостоятельных занятий. Первая помощь при травмах. Стартовый контроль: бег 60 м, прыжок в длину с места.	1	0.5	АИС ГТО — www.gto.ru (демонстрация регистрации); видеоматериалы «Первая помощь при спортивных травмах» (РЭШ); интерактивная таблица нормативов V ступени
3	Бег на 60 м с высокого старта. Стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование. ОРУ для развития быстроты.	1	1	Видеоинструкция «Техника высокого старта» (YouTube-канал ГТО); таймер-секундомер онлайн (stopwatch-online.com)
4	Бег с ускорением 30–60 м. Эстафетный бег 4×60 м. Челночный бег 3×10 м.	1	1	Видеоролик «Техника челночного бега 3×10 м» (www.gto.ru); видеодемонстрация «Передача

				эстафетной палочки» (РЭШ)
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжки через препятствия. Прыжки на скакалке.	1	1	Видеоинструкция «Прыжок в длину с места: техника и ошибки» (YouTube-канал ГТО)
6	Метание мяча 150 г на дальность в коридор 5–6 м. Метание в горизонтальную и вертикальную цель с 6–8 м.	1	1	Видеоролик «Техника метания малого мяча» (www.gto.ru); презентация «Метание мяча на дальность» (РЭШ)
7	Равномерный бег 8–10 минут. Развитие общей выносливости. ОРУ на развитие выносливости.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер» (мобильное приложение); видеоматериал «Дыхание при беге на выносливость» (YouTube-канал ГТО)
8	Бег 2000 м: знакомство с дистанцией, темп. Тактика распределения сил.	1	1	Калькулятор темпа бега онлайн (calcrunner.ru); видеоролик «Тактика бега на 2000 м» (РЭШ)
9	Совершенствование техники бега на 60 м и челночного бега 3×10 м.	1	1	Видеоинструкция «Типичные ошибки в беге на 60 м» (YouTube-канал ГТО); видеоразбор «Техника поворота в челночном беге» (www.gto.ru)
10	Совершенствование прыжка в длину с места и метания мяча 150 г.	1	1	Видеоразбор «Ошибки при прыжке в длину с места» (YouTube-канал ГТО); видео

				«Разбег и выпуск мяча при метании» (РЭШ)
11	Равномерный бег 10–12 минут. Бег 2000 м — контрольное прохождение.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер» (мобильное приложение); онлайн-секундомер (stopwatch-online.com)
12	Повторение техники бега на 60 м и челночного бега. Эстафеты на скорость.	1	1	Видеоинструкция «Финиширование в спринте» (YouTube-канал ГТО)
13	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Акробатические упражнения для развития координации.	1	1	Видеоматериал «Техника безопасности на уроках гимнастики» (РЭШ); видеодемонстрация «Акробатические упражнения» (YouTube-канал ГТО)
14	Подтягивание на высокой перекладине (юноши) / подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки). Техника, дыхание.	1	1	Видеоинструкция «Подтягивание: техника выполнения» (www.gto.ru); видео «Подтягивание из виса лёжа» (YouTube-канал ГТО)
15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. ОРУ силовой направленности.	1	1	Видеоролик «Отжимания: правильная техника по стандартам ГТО» (www.gto.ru)
16	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Техника, темп, дыхание.	1	1	Видеоинструкция «Поднимание туловища: техника и темп» (YouTube-

				канал ГТО); онлайн-таймер на 1 минуту (stopwatch-online.com)
17	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения на развитие гибкости.	1	1	Видеоролик «Наклон вперёд: требования ГТО» (www.gto.ru); видео «Комплекс упражнений на гибкость» (РЭШ)
18	Упражнения с набивными мячами 1 кг. Упражнения на гимнастической стенке. ОРУ на координацию.	1	1	Видеодемонстрация «Упражнения с набивными мячами» (YouTube-канал ГТО); видео «Упражнения на гимнастической стенке» (РЭШ)
19	Совершенствование силовой подготовки: подтягивание, отжимание, поднимание туловища. Круговая тренировка по станциям.	1	1	Видеоматериал «Круговая тренировка для подготовки к ГТО» (YouTube-канал ГТО); приложение «ГТО — официальный тренер» (мобильное приложение)
20	Совершенствование гибкости: наклон вперёд. Контрольный результат. Растяжка с партнёром.	1	1	Видеоинструкция «Растяжка с партнёром: техника безопасности» (РЭШ); видео «Контрольный наклон вперёд по правилам ГТО» (www.gto.ru)
21	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости: «День и ночь», «Салки», «Вызов номеров».	1	1	Видеоматериал «Подвижные игры для развития быстроты» (РЭШ)

22	Эстафеты с элементами лёгкой атлетики: бег 30 м + прыжок в длину + челночный бег.	1	1	Видеодемонстрация «Комплексные эстафеты ГТО» (YouTube-канал ГТО)
23	Эстафеты с включением тестов ГТО: подтягивание / отжимание / поднимание туловища / наклон вперёд.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер» (мобильное приложение, раздел «Эстафеты»)
24	Элементы волейбола как средство ОФП: передача мяча сверху, нижняя подача, приём мяча.	1	1	Видеоинструкция «Основы волейбола: передачи и подачи» (РЭШ); видеоролик «Обучение волейболу» (YouTube)
25	Элементы баскетбола как средство ОФП: ведение мяча, передача от груди, бросок в кольцо.	1	1	Видеоинструкция «Основы баскетбола: ведение и бросок» (РЭШ); видеоролик «Обучение баскетболу» (YouTube)
26	Игры на свежем воздухе для развития выносливости. Кросс по пересечённой местности.	1	1	Приложение «ГТО — официальный тренер» (раздел «Выносливость»); трекер активности (любое мобильное приложение для бега)
27	Комплексные эстафеты «ГТО-пятиборье»: бег 60 м, прыжок в длину, отжимание, наклон, челночный бег.	1	1	Видеоматериал «Командное ГТО-пятиборье» (YouTube-канал ГТО); онлайн-табло для подсчёта результатов
28	Спортивные игры (волейбол / баскетбол) — двухсторонняя игра по упрощённым	1	1	Видеоролик «Правила волейбола / баскетбола

	правилам.			(кратко)» (РЭШ)
29	Промежуточный контроль: бег 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru (запись результатов); онлайн-секундомер (stopwatch-online.com)
30	Промежуточный контроль: подтягивание / сгибание-разгибание рук, поднимание туловища, наклон вперёд.	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru (сравнение с нормативами); интерактивная таблица нормативов V ступени
31	Имитация условий сдачи ГТО: бег 60 м, челночный бег 3×10 м, метание мяча 150 г.	1	1	Видеоролик «Как проходит официальное тестирование ГТО» (www.gto.ru); электронный протокол результатов (шаблон Excel)
32	Имитация условий сдачи ГТО: прыжок в длину с места, подтягивание / отжимание, поднимание туловища, наклон вперёд.	1	1	Видеоматериал «Правила выполнения тестов ГТО» (YouTube-канал ГТО); электронный протокол результатов (шаблон Excel)
33	Итоговый контроль: бег 60 м, челночный бег 3×10 м, прыжок в длину с места, метание мяча 150 г, бег 2000 м.	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru (фиксация итоговых результатов); приложение «ГТО — официальный тренер» (сравнение с нормативами); онлайн-секундомер
34	Итоговый контроль: подтягивание / сгибание-разгибание рук, поднимание	1	1	АИС ГТО — www.gto.ru (заполнение итоговой

	туловища, наклон вперёд. Подведение результатов.			ведомости); интерактивная таблица нормативов V ступени; видеоролик «Летний фестиваль ГТО» (www.gto.ru)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	33	