


«РАССМОТРЕНО»  
на заседании методического объединения  
руководитель МО  Лузан Л.Ф.  
от «02» февраля 2016 г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Заместитель директора по УВР  
 Е.Н. Павлова  
от «02» февраля 2016 г.

«УТВЕРЖДЕНО»  
решением педагогического совета  
от «02» февраля 2016 г.



**Приложение №2 к рабочей программе  
основного общего образования  
учебного предмета « Физическая культура»  
МАОУ «Экономическая гимназия»  
для учащихся 6-9-х классов**

На основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014г. № 172 «О Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014г. №575, приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2015г №1045 «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 08.07.2014 №575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Включить в рабочую программу по физической культуре для 5 класса:

- в блок «**Физическое совершенствование**» тестовые выполнения нормативов комплекса ГТО;
- в блок «**Общеразвивающие упражнения**» тренировочные упражнения для выполнения нормативов ГТО;
- в теоретический блок «**Знания о физической культуре**» следующие темы:

1. Что такое ГТО?
2. Зарождение Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
3. Становление Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
4. Развитие Всесоюзного физкультурного комплекса ГТО.
5. Перечень обязательных видов испытаний ВФСК ГТО и по выбору.
6. Рекомендации по еженедельной физической нагрузке. Комплексы упражнений и заданий.

Внести корректировку в уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет в соответствии с комплексом ГТО. Бег 60 м, подтягивание на высокой перекладине, кроссовый бег, упражнения на гибкость, прыжки в длину с места, стрельба, плавание, лыжи.

Внести корректировку в основное содержание теоретической части программы:

№ п/п	Учебные разделы и темы	Количество часов	№ урока
1.	Знания о физической культуре	1	56,57
А	Индивидуальный подбор упражнений для улучшения результатов при сдаче норм ГТО.	0,5	56
Б	Адаптация организма при выполнении норм ГТО ( кросс ).	0,5	57

#### Темы рефератов

1. История возникновения и развития комплекса ГТО.
2. Развитие выносливости, ловкости, быстроты, силы при выполнении норм ГТО.
3. Комплекс ГТО как система воспитания здорового образа жизни.