

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза  
Григория Васильевича Баламуткина»

ПРИНЯТА

на педагогическом совете  
Протокол №1 от 30.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом МБОУ «СОШ №1  
имени Героя Советского Союза  
Г.В. Баламуткина»  
от 30.08.2023г. №309

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ПО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМУ НАПРАВЛЕНИЮ  
**« Навстречу ГТО»**  
**2-4 класс**

Составители:  
Ненашкина Кристина Юрьевна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории  
Моргунова Юлия Валерьевна,  
учитель физической культуры  
первой квалификационной категории

## Содержание курса внеурочной деятельности 2 класс

### Раздел 1. Основы знаний

**Вводное занятие.** Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.** Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

**Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.** Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Челночный бег 3-10 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 + 2 x 6 + 2 x 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с вырубкой», «Бег командами», «Колесо».

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы 5 м с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).** Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д.; 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т.д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м. Подвижные игры на развитие выносливости: «Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек.** Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки вверх, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до

предела). Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».

**Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь на рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны», «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.

**Метание теннисного мяча в цель.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в горизонтальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

**Бег на лыжах.** Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100 м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300-500 м с соревновательной

скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».

**Раздел 3. Спортивные мероприятия.** Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»

## **Содержание курса внеурочной деятельности**

### **3-4 класс**

#### **Раздел 1. Основы знаний**

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.** Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

**Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.** Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

#### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Челночный бег 3-10 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 0 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 = 2 x 6 = 2 x 9 м.

**Бег на 60 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).

**Бег на 1 км.** Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

**Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.** Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги

закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).** Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа с хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Вперёд на руках».

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.** Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега.** Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания..

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Метание мяча 150 гр. на дальность.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»

**Бег на лыжах.** Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».

**Раздел 3. Спортивные мероприятия.** Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы,

товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты освоения программы начального общего образования отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

#### *Гражданско-патриотического воспитания:*

становление ценностного отношения к своей Родине - России;  
осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;  
сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;

уважение к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

#### *Духовно-нравственного воспитания:*

признание индивидуальности каждого человека;  
проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;  
неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

#### *Эстетического воспитания:*

уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;  
стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.

*Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);  
бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

#### *Трудового воспитания:*

осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

#### *Экологического воспитания:*

бережное отношение к природе;  
неприятие действий, приносящих ей вред.

#### *Ценности научного познания:*

первоначальные представления о научной картине мира;  
познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные результаты освоения программы начального общего образования отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;

объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;

определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы;

2) базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет;

анализировать и создавать текстовую, видео, графическую, звуковую, информацию в соответствии с учебной задачей;

самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;

проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения;

корректно и аргументированно высказывать свое мнение;

строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;

создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);

готовить небольшие публичные выступления;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; выстраивать последовательность выбранных действий;

2) самоконтроль:

устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

## Тематическое планирование

### 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Форма проведения занятий
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа
	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
	Челночный бег 3 x 10 м	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Бег на 30 м	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
	Смешанное передвижение на 1 км.	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек)	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование,

				эстафета, игра
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
	Прыжок в длину толчком двумя ногами	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Метание теннисного мяча в цель	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Бег на лыжах	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>				
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Соревнование, эстафета, игра
	«От игры к спорту»	6	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Соревнование, эстафета, игра
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Форма проведения занятий
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа
	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
	Челночный бег 3 x 10 м	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Бег на 30 м	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование,

				эстафета, игра
	Смешанное передвижение на 1 км.	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек)	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
	Прыжок в длину толчком двумя ногами	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Метание теннисного мяча в цель	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета
	Бег на лыжах	2	<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	Тренировка, соревнование, эстафета

### Раздел 3. Спортивные мероприятия

	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Соревнование, эстафета, игра
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Соревнование, эстафета, игра
	«Мы готовы к ГТО!»	3	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Соревнование, эстафета, игра
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество академических часов	Использование электронных (цифровых) образовательных ресурсов	Форма проведения занятий
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма при выполнении физических упражнений.	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>	Беседа

	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Беседа
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
	Челночный бег 3 x 10 м	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета
	Бег на 60 м	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
	Бег на 1 км.	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.)	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета
	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
	Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки)	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
	Прыжок в длину с разбега	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета
	Метание мяча 150 гр. на дальность	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета
	Бег на лыжах	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Тренировка, соревнование, эстафета, игра
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>				
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Соревнование, эстафета, игра
	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Соревнование, эстафета, игра
	«Мы готовы к ГТО!»	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru	Соревнование, эстафета, игра
<b>Итого:</b>		<b>34</b>		

**Календарно-тематическое планирование  
2 класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата			
		А	Б	В	Г
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	02.09	02.09	02.09	02.09
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	09.09	09.09	09.09	09.09
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	16.09	16.09	16.09	16.09
4	Челночный бег 3 x 10 м.	23.09	23.09	23.09	23.09
5	Бег на 30 м.	30.09	30.09	30.09	30.09
6	Смешанное передвижение на 1 км.	07.10	07.10	07.10	07.10
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек).	14.10	14.10	14.10	14.10
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	21.10	21.10	21.10	21.10
9	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	28.10	28.10	28.10	28.10
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	11.11	11.11	11.11	11.11
11	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	18.11	18.11	18.11	18.11
12	Прыжок в длину толчком двумя ногами.	25.11	25.11	25.11	25.11
13	Метание теннисного мяча в цель.	02.12	02.12	02.12	02.12
14	«От игры к спорту». Игры с элементами баскетбола.	09.12	09.12	09.12	09.12
15	«От игры к спорту». Игры с элементами волейбола.	16.12	16.12	16.12	16.12
16	Бег на лыжах.	23.12	23.12	23.12	23.12
17	«От игры к спорту». Игры с элементами футбола.	13.01	13.01	13.01	13.01
18	«От игры к спорту». Игры с элементами баскетбола.	20.01	20.01	20.01	20.01
19	«От игры к спорту». Игры с элементами волейбола.	27.01	27.01	27.01	27.01
20	Бег на лыжах.	03.02	03.02	03.02	03.02
21	«От игры к спорту». Игры с элементами футбола.	10.02	10.02	10.02	10.02
22	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек).	17.02	17.02	17.02	17.02
23	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	24.02	24.02	24.02	24.02
24	Прыжок в длину толчком двумя ногами.	01.03	01.03	01.03	01.03
25	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	09.03	09.03	09.03	09.03
26	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	16.03	16.03	16.03	16.03
27	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	23.03	23.03	23.03	23.03
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	13.04	13.04	13.04	13.04
29	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	20.04	20.04	20.04	20.04
30	Метание теннисного мяча в цель.	27.04	27.04	27.04	27.04
31	Челночный бег 3 x 10 м.	04.05	04.05	04.05	04.05
32	Бег на 30 м.	11.05	11.05	11.05	11.05
33	Смешанное передвижение на 1 км.	18.05	18.05	18.05	18.05
34	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	25.05	25.05	25.05	25.05

**Календарно-тематическое планирование  
3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата			
		А	Б	В	Г
<b>1</b>	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	04.09	07.09	01.09	01.09
<b>2</b>	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	11.09	14.09	08.09	08.09
<b>3</b>	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	18.09	21.09	15.09	15.09
<b>4</b>	Челночный бег 3 x 10 м	25.09	28.09	22.09	22.09
<b>5</b>	Бег на 30 м	02.10	05.10	29.09	29.09
<b>6</b>	Смешанное передвижение на 1 км.	09.10	12.10	6.10	06.10
<b>7</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек)	16.10	19.10	13.10	13.10
<b>8</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	23.10	26.10	20.10	20.10
<b>9</b>	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки)	13.11	9.11	27.10	27.10
<b>10</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	20.11	16.11	10.11	10.11
<b>11</b>	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	27.11	23.11	17.11	17.11
<b>12</b>	Прыжок в длину толчком двумя ногами	04.12	30.11	24.11	24.11
<b>13</b>	Метание теннисного мяча в цель	11.12	07.12	01.12	01.12
<b>14</b>	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	18.12	14.12	8.12	08.12
<b>15</b>	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	25.12	21.12	15.12	15.12
<b>16</b>	«Мы готовы к ГТО!»	15.01	28.12	22.12	22.12
<b>17</b>	Бег на лыжах	22.01	11.01	29.12	29.12
<b>18</b>	«Мы готовы к ГТО!»	29.01	18.01	12.01	12.01
<b>19</b>	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек).	05.02	25.01	19.01	19.01
<b>20</b>	Бег на лыжах.	12.02	01.02	26.01	26.01
<b>21</b>	«Мы готовы к ГТО!»	19.02	08.02	02.02	02.02
<b>22</b>	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	26.02	15.02	09.02	09.02
<b>23</b>	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	04.03	22.02	16.02	16.02
<b>24</b>	Прыжок в длину толчком двумя ногами.	11.03	29.02	23.02	23.02
<b>25</b>	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	18.03	07.03	01.03	01.03
<b>26</b>	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	25.03	14.03	15.03	15.03
<b>27</b>	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	08.04	21.03	22.03	22.03
<b>28</b>	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	15.04	28.03	29.03	29.03
<b>29</b>	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	22.04	11.04	12.04	12.04
<b>30</b>	Метание теннисного мяча в цель.	29.04	18.04	19.04	19.04
<b>31</b>	Челночный бег 3 x 10 м.	06.04	25.04	26.04	26.04
<b>32</b>	Бег на 30 м.	13.04	02.05	10.05	10.05
<b>33</b>	Смешанное передвижение на 1 км.	20.04	16.05	17.05	17.05
<b>34</b>	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	25.04	23.05	24.05	24.05

**Календарно-тематическое планирование  
4 класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата			
		А	Б	В	Г
1	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	2.09	05.09	2.09	2.09
2	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	09.09	12.09	09.09	09.09
3	Стартовый контроль.	16.09	19.09	16.09	16.09
4	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	23.09	26.09	23.09	23.09
5	История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3*10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	30.09	03.10	30.09	30.09
6	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	07.10	10.10	07.10	07.10
7	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	14.10	17.10	14.10	14.10
8	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	21.10	24.10	21.10	21.10
9	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	28.10	07.11	28.10	28.10
10	Бег в равномерном темпе 7 минут. Челночный бег 3*10 м. Эстафеты.	11.11	14.11	11.11	11.11
11	Физическая подготовка. Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1 кг.	18.11	21.11	18.11	18.11
12	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	25.11	28.11	25.11	25.11
13	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	02.12	05.12	02.12	02.12
14	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	09.12	12.12	09.12	09.12
15	Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.	16.12	19.12	16.12	16.12
16	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	23.12	26.12	23.12	23.12
17	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км	30.12	16.01	30.12	30.12
18	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 5 км.	13.01	23.01	13.01	13.01
19	Промежуточный контроль.	20.01	30.01	20.01	20.01
20	Эстафеты на лыжах.	27.01	06.02	27.01	27.01
21	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	03.02	13.02	03.02	03.02
22	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	10.02	20.02	10.02	10.02
23	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	17.02	27.02	17.02	17.02
24	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	24.02	05.03	24.02	24.02

25	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	02.03	12.03	02.03	02.03
26	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	09.03	19.03	09.03	09.03
27	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	16.03	26.03	16.03	16.03
28	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	23.03	09.04	23.03	23.03
29	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	13.04	16.04	13.04	13.04
30	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Эстафетный бег.	20.04	23.04	20.04	20.04
31	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	27.04	30.04	27.04	27.04
32	Бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	04.05	07.05	04.05	04.05
33	Челночный бег 3 x 10 м.	11.05	14.05	11.05	11.05
34	Итоговый контроль.	18.05	21.05	18.05	18.05