



Приложение 5

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Калининская школа имени М.К.Чупилко»
Красногвардейского района Республики Крым
(МБОУ «Калининская школа имени М.К.Чупилко»)**

РАССМОТРЕНО
Руководителем ШМО
начальных классов

_____ Н.Н.Кулик
Протокол № от 28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

_____ Н.Н.Кулик
Приказ № от 28.08.2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ Н.В.Кузьмич
Приказ №343-од от 29.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«МНОГОБОРЬЕ ГТО»
(начальное общее образование)**

Составитель:
Сильченко Т.Н., учитель
физической культуры

с. Калинино, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Предметная линия учебников М. И. Ляха. 1—4 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы». Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения. В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи. Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. ресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России.

Таким образом, целью программы является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

1. увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
2. увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
3. формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
4. овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
5. соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
6. повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
7. развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

8. подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
9. обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МНОГОБОРЬЕ ГТО» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», рассчитана на 1 год и имеет общий объём для 2 - 4 классов – 102 часа. Режим занятия 1 раз в неделю по 45 минут.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

2 класс

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности 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).

Занятие образовательно-познавательной направленности. Основы 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 (27 ч)

Челночный бег 3X10 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 **4X10** м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег **2X10-15** м, **3X5** м, **3X10** м. Эстафеты с челночным бегом **4X9** м, **3X10** м, **2x3 + 2x6 + 2X9** м.

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 с 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 - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа 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 вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

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 о 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.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх 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».

Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные 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».

Подвижные игры с элементами спортивных. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с б/ми мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» (многоборье), школьная олимпиада.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы»

«Мы готовы к ГТО!»

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Оценочная форма: **зачёт**.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

3 класс

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности 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).

Занятие образовательно-познавательной направленности. Основы 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 (27 ч)

Челночный бег 3X10 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 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10-15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

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 с 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 - ходьба 50 м - бег 150 м; 4) бег 300 м - ходьба 200 м - бег 300 м - ходьба 200 м.

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. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа 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.

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 о 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.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх 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».

Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные 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».

Подвижные игры с элементами спортивных. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с двумя мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» (многоборье), школьная олимпиада.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы»

«Мы готовы к ГТО!»

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Оценочная форма: **зачёт**.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

4 класс

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й степени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс

будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и ип пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятие образовательно-познавательной направленности.

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 (27 ч)

Бег на 60 м. Имитация движения 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 20 - 30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». 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.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).

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. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

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 х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. 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.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

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.

Тройной прыжок. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. (отталкивания.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 -15 м. Тройной прыжок в длину с места из упора присев. Тройной прыжок 10-15 метров.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Выпрыгивание из полу приседа 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.

Метание мяча 150 г на дальность. 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 с элементами спортивных игр. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с б\ми мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» (многоборье), школьная олимпиада.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы

«Мы готовы к ГТО!

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Оценочная форма: **зачёт**

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МНОГОБОРЬЕ ГТО»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты - освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты - освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

- **Регулятивные УУД:**
- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- **Познавательные УУД:**
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 2-й по 3-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- сдать нормативы с 2-й по 3-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Организационный ресурс:

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

Информационно-методический ресурс:

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;
- качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**Возрастная группа 7—8 лет (2 класс)**

	Наименование тем и разделов программы	Количество часов всего	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	Раздел 1. Основы знаний		
1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной	1	https://resh.edu.ru/
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	https://o-gto.ru/
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1	https://resh.edu.ru/
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Челночный бег 3—10 м	2	https://o-gto.ru/
5	Бег на 30 м	3	https://o-gto.ru/
6	Смешанное передвижение на 1 км	2	https://o-gto.ru/
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2	https://o-gto.ru/
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2	https://o-gto.ru/
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2	https://o-gto.ru/

10	Прыжок в длину с разбега	2	https://o-gto.ru/
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2	https://o-gto.ru/
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	2	https://o-gto.ru/
13	Метание мяча на дальность	3	https://o-gto.ru/
14	Подвижные игры с элементами спортивных	5	https://o-gto.ru/
	Раздел 3. Спортивные мероприятия		
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	https://resh.edu.ru/
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	https://resh.edu.ru/
17	Общешкольные лично-командные соревнования посвященные: Дню защитника Отечества, Дню Победы. «Мы готовы к ГТО».	2	https://o-gto.ru/
	ИТОГО	34	

Возрастная группа 8—9 лет (3 класс)

№ п/п	Наименование тем и разделов программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной	1			https://resh.edu.ru/
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1			https://o-gto.ru/
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1			https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Челночный бег 3—10 м	2			https://o-gto.ru/
5	Бег на 30 м	3			https://o-gto.ru/
6	Смешанное передвижение на 1 км	2			https://o-gto.ru/
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2			https://o-gto.ru/
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2			https://o-gto.ru/
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2			https://o-gto.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	2			https://o-gto.ru/
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2			https://o-gto.ru/
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	2			https://o-gto.ru/
13	Метание мяча на дальность	3			https://o-gto.ru/
14	Подвижные игры с элементами спортивных	5			https://o-gto.ru/
Раздел 3. Спортивные мероприятия					

15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1			https://resh.edu.ru/
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1			https://resh.edu.ru/
17	Общешкольные лично-командные соревнования посвященные: Дню защитника Отечества, Дню Победы. «Мы готовы к ГТО».	2			https://o-gto.ru/

ИТОГО

34

Возрастная группа 11—12 лет (4 класс)

№ п/п	Наименование тем и разделов программы	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы знаний					
1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной	1			https://resh.edu.ru/
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1			https://o-gto.ru/
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.	1			https://resh.edu.ru/
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4	Челночный бег 3—10 м	2			https://o-gto.ru/
5	Бег на 30м, 60м.	3			https://o-gto.ru/
6	Равномерный бег 1 км	2			https://o-gto.ru/
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	2			https://o-gto.ru/
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2			https://o-gto.ru/

9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	2			https://o-gto.ru/
10	Прыжок в длину с разбега	2			https://o-gto.ru/
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2			https://o-gto.ru/
12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин.	2			https://o-gto.ru/
13	Метание мяча 150 гр. на дальность	3			https://o-gto.ru/
14	Подвижные игры с элементами спортивных	5			https://o-gto.ru/
Раздел 3. Спортивные мероприятия					
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1			https://resh.edu.ru/
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1			https://resh.edu.ru/
17	Общешкольные лично-командные соревнования посвященные: Дню защитника Отечества, Дню Победы. «Мы готовы к ГТО».	2			https://o-gto.ru/
ИТОГО		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов Всего	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	02.09	https://o-gto.ru/istoriya-gto/
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1	09.09	https://o-gto.ru/istoriya-gto/
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1	16.09	https://o-gto.ru/normativy-gto/

4	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	1	23.09	https://o-gto.ru/normativy-gto/
5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	1	30.09	https://o-gto.ru/gto-lichnyy-kabinet-dlya-shkolnikov-vhod-po-uin/
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	1	07.10	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
7	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	14.10	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1	21.10	https://o-gto.ru/normativy-gto/
9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «Точно в цель».	1	11.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Смешанное передвижение 1 км.	1	18.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Вышибалы»	1	25.11	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И «Гонка мяча по кругу»	1	02.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и «Мяч капитану». «Перестрелка».	1	09.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. «Перестрелка».	1	16.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	23.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. «Перестрелка».	1	30.12	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Повторный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 1 км	1	13.01	https://o-gto.ru/normativy-gto/
18	Кросс по пересеченной местности	1	20.01	https://o-gto.ru/normativy-gto/

19	Повторный бег	1	27.01	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Полоса препятствий	1	03.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	1	10.02	https://o-gto.ru/normativy-gto/
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	1	17.02	https://o-gto.ru/normativy-gto/
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	1	24.02	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	1	03.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей П/И.	1	10.03	https://o-gto.ru/normativy-gto/
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	17.03	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками.	1	24.03	https://o-gto.ru/normativy-gto/
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы».	1	07.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы».	1	14.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. с набивными мячами. П/И. «Охотники и утки», Эстафеты.	1	21.04	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	28.04	https://o-gto.ru/normativy-gto/
32	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	05.05	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	12.05	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

34	«Мы готовы к ГТО!»	1	19.05	https://o-gto.ru/normativy-gto/
	ИТОГО:	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов Всего	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	01.09.2025	https://o-gto.ru/istoriya-gto/
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1	08.09.2025	https://o-gto.ru/istoriya-gto/
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1	15.09.2025	https://o-gto.ru/normativy-gto/
4	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	1	22.09.2025	https://o-gto.ru/normativy-gto/
5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	1	29.09.2025	https://o-gto.ru/gto-lichnyy-kabinet-dlya-shkolnikov-vhod-po-uin/
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	1	06.10.2025	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
7	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	13.10.2025	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1	20.10.2025	https://o-gto.ru/normativy-gto/

9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета точно в цель.	1	10.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Смешанное передвижение 1 км.	1	17.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Вышибалы»	1	24.11.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И «Гонка мяча по кругу»	1	01.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и «Мяч капитану». «Перестрелка».	1	08.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. «Перестрелка».	1	15.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	22.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. «Перестрелка».	1	29.12.2025	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Повторный инструктаж по технике безопасности. Равномерный бег 1 км	1	12.01.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
18	Кросс по пересеченной местности	1	19.01.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
19	Повторный бег	1	26.01.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Полоса препятствий	1	02.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	1	09.02.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	1	16.02.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	1	23.02.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	1	02.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей П/И.	1	09.03.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	16.03.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками.	1	23.03.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы».	1	06.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы».	1	13.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. с набивными мячами. П/И. «Охотники и утки», Эстафеты.	1	20.04.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	27.04.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
32	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	04.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	11.05.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	«Мы готовы к ГТО!»	1	18.05.2026	https://o-gto.ru/normativy-gto/
	ИТОГО:	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема занятия	Количество часов Всего	Дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Первичный инструктаж по технике безопасности. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	01.09	https://o-gto.ru/istoriya-gto/
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1	08.09	https://o-gto.ru/istoriya-gto/
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1	15.09	https://o-gto.ru/normativy-gto/
4	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	1	22.09	https://o-gto.ru/normativy-gto/
5	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.	1	29.09	https://o-gto.ru/gto-lichnyy-kabinet-dlya-shkolnikov-vhod-po-uin/
6	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.	1	06.10	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
7	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	1	13.10	https://o-gto.ru/kompleks-gto/
8	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа.	1	20.10	https://o-gto.ru/normativy-gto/

9	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета точно в цель.	1	03.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
10	Смешанное передвижение 1 км.	1	10.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Вышибалы»	1	17.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И «Гонка мяча по кругу»	1	24.11	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/и «Мяч капитану». «Перестрелка».	1	01.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. «Перестрелка».	1	08.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	15.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. «Перестрелка».	1	22.12	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча.	1	29.12	https://o-gto.ru/normativy-gto/
18	Повторный инструктаж по технике безопасности. Бег на средние дистанции	1	12.01	https://o-gto.ru/normativy-gto/
19	Бег по пересеченной местности 2 км	1	19.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Равномерный бег 1 км.	1	26.01	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	1	02.02	https://o-gto.ru/normativy-gto/
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	1	09.02	https://o-gto.ru/normativy-gto/
23	Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы	1	16.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	1	23.02	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей П/И.	1	02.03	https://o-gto.ru/normativy-gto/
26	Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.	1	09.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками.	1	16.03	https://o-gto.ru/normativy-gto/
28	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы».	1	23.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибаллы».	1	30.03	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. с набивными мячами. П/И. «Охотники и утки», Эстафеты.	1	06.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	20.04	https://o-gto.ru/normativy-gto/
32	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	27.04	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	04.05	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	«Мы готовы к ГТО!»	1	18.05	https://o-gto.ru/normativy-gto/
	ИТОГО:	34		

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

1. Предметная линия учебников В. И. Ляха.1-4 классы», «Физическая культура.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:

1. УМК В.И. Ляха «Физическая культура». Методические рекомендации. 1-4 класс

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

1. <https://resh.edu.ru/>
2. <https://o-gto.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143822987360715706115079811037470648151384140662

Владелец Кузьмич Наталья Викторовна

Действителен с 21.03.2026 по 21.03.2027