

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа с.Новокуровка
муниципального района Хворостянский Самарской области

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Д.А.Ермаковой

от «29» 08 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

Директором ГБОУ СОШ с.Новокуровка

Т.А. Масловой

приказ № 132

от «01» 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

«Спортивный клуб «ГТО – норма жизни»

1-4 класс (реализуется в 2-4 классах)

(спортивно-оздоровительная деятельность)

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 4 от 29.08. 2025г.

Председатель МО В.В. Шипилова

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Спортивный клуб «ГТО – норма жизни» составлена в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, федеральных образовательных программ начального общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Цели курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «ГТО – норма жизни»

Внедрение ценностей комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

Общая характеристика курса «Спортивный клуб «ГТО – норма жизни»

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Программа секции составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа секции рассчитана на учащихся в возрасте от шести до десяти лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

Место курса в учебном плане.

Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1-4 классов. Программа рассчитана на 4 года. Общее число часов, отведённых на изучение курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «ГТО – норма жизни», - 135 ч. (один час в неделю в каждом классе).

Планируемые результаты изучения курса внеурочной деятельности «Спортивный клуб «ГТО – норма жизни»

Личностные результаты отражаются:

- в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к выполнению испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
- в формировании основ гражданской идентичности;
- в формировании мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- в формировании умения использовать ценности физической культуры для достижения личностнозначимых результатов;
- в формировании устойчивой мотивации к участию в спортивно – оздоровительной и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты отражаются:

- в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к испытаниям ГТО;
- планировать пути достижения целей;
- соотносить свои действия с планируемыми результатами;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- работать индивидуально и в группе, адекватно разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются:

- в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств;
- в активном включении в здоровый образ жизни;
- в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей;
- в формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- в освоении обучающимися двигательного опыта физических упражнений с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Содержание программы.

1 класс (33 часа)

Основы знаний

ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, история ГТО, спортивные нормативы.

Режим дня, от утренней гимнастики к Комплексу ГТО.

Правила безопасности на тренировках, сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег 30м, 60 м.

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.

Челночный бег.

Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега.

Метание мяча в цель.

Сгибание и разгибание рук

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Подвижные игры (в процессе занятий)

Выполнение норм комплекса (тестирование)

2 класс (34 часа)

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Челночный бег 3х10 м. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью. Эстафеты.

Бег на 30 м. Движение рук при беге. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи».

Смешанное передвижение на 1 км. Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса с помощью. Вис на полусогнутых руках. Хват снизу, хват сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук с гантелями. Вис на полусогнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на повышенной опоре, на двух параллельных скамейках. Игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на полу. Маховые движения ногой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки с подниманием колен к туловищу. Прыжок с места через препятствие. Подвижные игры: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель. Держание мяча. Исходное положение. Метание в вертикальную цель. Подвижные игры: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах. Передвижение без палок. Подъёмы и спуски. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

3 класс (34 часа)

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Челночный бег 3х10 м. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью. Эстафеты.

Бег на 30 м. Движение рук при беге. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи».

Смешанное передвижение на 1 км. Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса с помощью. Вис на полусогнутых руках. Хват снизу, хват сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук с гантелями. Вис на полусогнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на повышенной опоре, на двух параллельных скамейках. Игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на полу. Маховые движения ногой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки с подниманием колен к туловищу. Прыжок с места через препятствие.

Метание теннисного мяча в цель. Держание мяча. Исходное положение. Метание в вертикальную цель. Подвижные игры: «Двигающаяся цель», «Попади в цель», «Оторви хвост».

Бег на лыжах. Передвижение без палок. Подъёмы и спуски. Игры на лыжах: «Быстрый спуск», «Эстафета», «Упряжка», «Кто дальше проскользит».

4 класс (34 часа)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи. План 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 площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной площадке при различных погодных условиях).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности (1ч). Требования безопасности к выбору занятий на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозирование физической нагрузки.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Челночный бег 3х10м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт и пробегание дистанции от 5-10м. Бег с максимальным ускорением 10м: с места, с хода. Челночный бег 4х10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом, с переноской предметов.

Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) в течение 5 -10с. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы в течение до 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт и пробегание отрезка от 5 -10м. Бег с ускорением от 40-60 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2м впереди («гандикап»). Бег с максимальной скоростью до 30м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета», «День и ночь».

Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1км, 1,5 км.. Дистанция 1 км. Примерная разбивка: ходьба 50м- бег 100м- ходьба 50м и т.д.; Бег 100м- ходьба 100м- бег 100м и т. д.; Бег 200м- ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50 м – ходьба 50м- бег 150 м; Бег 300м – ходьба 200м – бег 300 м –ходьба 200м. Равномерный бег до 5-8 минут, кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Лыжная подготовка: передвижение на лыжах до 2 км попеременным двухшажным ходом. Подвижные игры на развитие выносливости: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой

перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 90-100см). Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи рук. Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижные игры: «перетягивание в парах», «Соревнование тачек», «Подвижный ринг», «Вытолкни из круга», «Зайцы и моржи».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье. Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой о рейку. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. И.П. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния от 4- 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Метко в цель», «Без промаха».

Метание мяча весом 150 г на дальность. Имитация метания и метания мяча способом (из-за спина через плечо) из И.П. стоя боком к направлению броска: 1) с места; 2) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо – назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания мяча с 4 бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы: с места, с шага. Подвижные игры: «Русская лапта», «Круговая лапта», «Подвижная цель», «Толкание ядра».

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из

положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах в приседе с продвижением вперед от 10 до 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой от 50 до 70 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 0,8 -1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления, согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Мероприятия соревновательной направленности (4ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований равномерно распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся, их готовности к испытаниям (тестам) ГТО.

Тематическое планирование 1 класс (33 часа)

№ п/п	Раздел и темы занятий	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний		2ч.		
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	Устанавливают понятие «ВФСК ГТО», его назначение и значение для улучшения физической подготовленности школьника. Определяют положительное влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и успехи в учебе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма. объясняют правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
2	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1	Объясняют пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; выполняют рекомендованные комплексы для развития силы, гибкости, выносливости в соответствии с испытаниями (тестами) ГТО	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		28 ч.		
3	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС). Применяют беговые упражнения для развития скоростных и	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			координационных способностей. закрепляют в играх навыки бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
4	Метание мяча в цель	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
5	Метания мяча в цель. Подвижная игра	3	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки метаний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в метаниях в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
6	Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1 км.. Передвижение на лыжах. Подвижные игры на развитие общей выносливости.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега\ передвижения на лыжах по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС).	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			Применяют беговые упражнения \ передвижение на лыжах для развития общей выносливости. Закрепляют в играх навыки длительного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге\ передвижении на лыжах в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки прыжков толчком одной и обеих ног. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в прыжках в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
8	Челночный бег 3*10 м.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			скоростных способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге с изменением направления в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
9	Подтягивание из виса (для мальчиков)	3	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений в подтягивании, осваивают выполнение подтягиваний различными способами.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
10	Подтягивание из виса (для девочек)	2	Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	Применяют упражнения для развития силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на силу рук и пресса в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.	2	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений на гибкость, осваивают выполнение различными способами.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника и основных суставов организма, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на гибкость в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
Раздел 3 . Физкультурно – оздоровительная деятельность.				
3ч.				
14	«Веселые старты»	1	Усваивают правила соревнований в беге, метаниях, прыжках. Закрепляют технику выполнения основных упражнений комплекса ГТО в условиях соревновательной деятельности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
15	Подвижные игры	1	Взаимодействуют со сверстниками в ходе соревновательной деятельности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
16	Выполнение норм (тестирование)	1	Выполняют тестовые испытания ГТО. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с требованиями испытаний ГТО. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в условиях соревновательной деятельности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
ИТОГО		33		

Тематическое планирование 2 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел и темы занятий	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий	Устанавливают понятие «ВФСК ГТО», его назначение и значение для улучшения физической подготовленности школьника.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности		Определяют положительное влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и успехи в учебе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма. объясняют правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний комплекса ГТО		ВФСК ГТО https://www.gto.ru	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки				
30 ч.				

	Бег на 30 м.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС). Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. закрепляют в играх навыки бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
5	Метание мяча весом 150 г на дальность	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
6	Метание теннисного мяча в цель.	2	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки метаний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в метаниях в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

7	Смешанное передвижение на 1 км	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
8	Бег на лыжах	2	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега\ передвижения на лыжах по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС). Применяют беговые упражнения \ передвижение на лыжах для развития общей выносливости. Закрепляют в играх навыки длительного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге\ передвижении на лыжах в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки прыжков толчком одной и обеих ног. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в прыжках в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
10	Челночный бег 3*10 м.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростных способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге с изменением направления в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Приложение 2.	3	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений в подтягивании, осваивают выполнение подтягиваний различными способами.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
12	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	3	Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	3	Применяют упражнения для развития силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на силу рук и пресса в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	4	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений на гибкость, осваивают выполнение различными способами. Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника и основных суставов организма, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на гибкость в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

Раздел 2 . Спортивные мероприятия 4ч.				
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2	Усваивают правила соревнований в беге, метаниях, прыжках. Закрепляют технику выполнения основных упражнений комплекса ГТО в условиях соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в ходе соревновательной деятельности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
17	«Мы готовы к ГТО!» (сдача нормативов)	2	Выполняют тестовые испытания ГТО. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с требованиями испытаний ГТО. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в условиях соревновательной деятельности. Используют изученные подвижные игры для активного отдыха.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
ИТОГО		34		

Тематическое планирование 3 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел и темы занятий	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	В процессе занятий	Устанавливают понятие «ВФСК ГТО», его назначение и значение для улучшения физической подготовленности школьника.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими		Определяют положительное влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и успехи в учебе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

	упражнениями прикладной направленности		Руководствуются правилами профилактики травматизма. объясняют правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний комплекса ГТО			ВФСК ГТО https://www.gto.ru
Раздел 2. Двигательные умения и навыки 30 ч.				
4	Бег на 30 м.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС). Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. закрепляют в играх навыки бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
5	Метание мяча весом 150 г на дальность	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
6	Метание теннисного мяча в	2	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития	ВФСК ГТО

	цель.		координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки метаний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в метаниях в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	https://www.gto.ru
7	Смешанное передвижение на 1 км	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
8	Бег на лыжах	2	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега\ передвижения на лыжах по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС). Применяют беговые упражнения \ передвижение на лыжах для развития общей выносливости. Закрепляют в играх навыки длительного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге\ передвижении на лыжах в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			Применяют упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки прыжков толчком одной и обеих ног. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в прыжках в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
10	Челночный бег 3*10 м.	2	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростных способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге с изменением направления в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Приложение 2.	3	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений в подтягивании, осваивают выполнение подтягиваний различными способами.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
12	Подтягивание из виса на низкой перекладине	3		ВФСК ГТО

	(мальчики, девочки).		Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	https://www.gto.ru
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	3	Применяют упражнения для развития силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на силу рук и пресса в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
15	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	4	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений на гибкость, осваивают выполнение различными способами. Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника и основных суставов организма, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на гибкость в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
Раздел 2 . Спортивные мероприятия 4ч.				
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2	Усваивают правила соревнований в беге, метаниях, прыжках. Закрепляют технику выполнения основных упражнений комплекса ГТО в условиях соревновательной деятельности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

17	«Мы готовы к ГТО!» (сдача нормативов)	2	Взаимодействуют со сверстниками в ходе соревновательной деятельности. Выполняют тестовые испытания ГТО. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с требованиями испытаний ГТО. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в условиях соревновательной деятельности. Используют изученные подвижные игры для активного отдыха.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
ИТОГО		34		

Тематическое планирование 4 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел и темы занятий	Количество часов	Характеристика видов деятельности обучающихся	Электронные образовательные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний		2ч.		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	Устанавливают понятие «ВФСК ГТО», его назначение и значение для улучшения физической подготовленности школьника. Определяют положительное влияние регулярных занятий физической культурой на здоровье и успехи в учебе. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Руководствуются правилами профилактики травматизма. объясняют правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
2	Основы организации и проведения самостоятельных занятий	1	Объясняют пользу индивидуальных самостоятельных занятий физическими упражнениями; выполняют рекомендованные комплексы для развития силы, гибкости, выносливости в соответствии	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

	по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.		с испытаниями (тестами) ГТО	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
28 ч.				
3	Бег на 30 м, 60 м. Подвижные игры на быстроту.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС). Применяют беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей. закрепляют в играх навыки бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
4	Метание мяча весом 150 г на дальность	2	Описывают технику выполнения метательных упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
5	Метание теннисного мяча в цель.	3	Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки метаний. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в метаниях в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
6	Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1 км, 1,5км. Передвижение на лыжах. Подвижные игры на развитие общей выносливости.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега\ передвижения на лыжах по изменению частоты сердечных сокращений(ЧСС). Применяют беговые упражнения \ передвижение на лыжах для развития общей выносливости. Закрепляют в играх навыки длительного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге\ передвижении на лыжах в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	3	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Закрепляют в играх навыки прыжков толчком одной и обеих ног.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в прыжках в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	
8	Челночный бег 3*10 м.	3	Описывают технику выполнения беговых упражнений; осваивают её самостоятельно; выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений. Применяют упражнения для развития координационных и скоростных способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения в беге с изменением направления в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Приложение 2.	2	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений в подтягивании, осваивают выполнение подтягиваний различными способами.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
10	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	3	Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц брюшного пресса, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
11	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2	Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие мышц плечевого пояса, выполняют их и контролируют физическую	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

			нагрузку по ЧСС.	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	Применяют упражнения для развития силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на силу рук и пресса в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.	2	Объясняют названия и предназначение спортивных гимнастических снарядов и оборудования. Соблюдают правила техники безопасности. Описывают технику выполнения упражнений на гибкость, осваивают выполнение различными способами. Описывают различные виды выполнения упражнений на развитие гибкости позвоночника и основных суставов организма, выполняют их и контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений и подвижных игр, соблюдают правила безопасности. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с возрастными нормами и требованиями испытаний ГТО. Включают упражнения на гибкость в самостоятельную физкультурно-оздоровительную деятельность.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
Раздел 3 . Мероприятия соревновательной направленности 4ч.				
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	Усваивают правила соревнований в беге, метаниях, прыжках. Закрепляют технику выполнения основных упражнений комплекса ГТО в условиях соревновательной деятельности. Взаимодействуют со сверстниками в ходе соревновательной деятельности.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1	Выполняют тестовые испытания ГТО. Показывают индивидуальный результат, сравнивают его с требованиями испытаний ГТО.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru

16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений в условиях соревновательной деятельности. Используют изученные подвижные игры для активного отдыха.	ВФСК ГТО https://www.gto.ru
17	«Мы готовы к ГТО!»	1		ВФСК ГТО https://www.gto.ru
ИТОГО		34		