

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ягубовская средняя общеобразовательная школа**

**ПРИНЯТО**

на педагогическом совете школы  
протокол от 27 августа 2024 г. №1

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
от 31 августа 2024 №170

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«ГТО-путь к успеху»**

физкультурно-спортивная направленность

Возраст детей: 10-11 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор: Ракушина Ирина Юрьевна,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

с. Ягубовка 2024

## **1. Пояснительная записка**

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО. Путь к успеху» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);

Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467);

Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296);

Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022. – 111 с.

Локальными акты школы:

Положение «Об организации дополнительного образования обучающихся» утвержденного приказом от 02.09.2018 № 208

Устав

Правила внутреннего распорядка.

Правила по технике безопасности, пожарной безопасности.

**Направленность программы** - физкультурно-спортивная

**Актуальность программы:** Программа «ГТО-путь к успеху» позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

**Отличительные особенности или новизна программы**

Новизна программы заключается в организации комплекса мер по созданию и развитию популярных среди обучающихся стимулов к осознанному ведению здорового образа жизни, а также по формированию современных механизмов вовлечения неспортивных обучающихся в регулярные занятия физической культурой и спортом, в общественно-полезную деятельность.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

**Адресат программы:**

Программа внеурочной деятельности по физической культуре Модуль «ГТО – путь к успеху» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа модуля «ГТО – путь к успеху» разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе модуля «ГТО – путь к успеху» отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Целью реализации модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией модуля «ГТО – физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

**Объем и срок освоения программы**

Общее число часов для изучения модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне начального общего образования составляет – 34 часа в 4 классе.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения: очная.**

**Организационные формы обучения.**

Используются следующие формы организации образовательного процесса:

- групповая - учитывает возможности каждого, ориентирована на скорость и качество работы;
- индивидуальная - предполагает самостоятельную работу обучающихся, оказание помощи и консультации каждому из них со стороны педагога.
- соревновательная – предполагает проверку освоения обучающимися двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности обучающихся ( тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа (ак. ч.) 40 минут. Общее количество часов в неделю -1. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ак ч.

**Структура занятия**

1 этап. Организационная часть.

Ознакомление с правилами поведения на занятии, организацией рабочего места, техникой безопасности.

2 этап. Основная часть.

Постановка цели и задач занятия. Создание мотивации предстоящей деятельности. Получение и закрепление новых знаний. Практическая работа группой, индивидуально.

3 этап. Заключительная часть. Анализ работы. Подведение итогов занятия. Рефлексия.

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения

**Задачи:**

Развивающие:

- Развивать двигательную активность за счет направленного воспитания основных физических качеств и физических способностей;
- Развивать позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм.

Обучающие:

- Расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- Формировать умения проявлять физические способности при выполнении видов испытаний;
- Освоить знания о физической культуре и спорте, роли и формировании здорового образа жизни ;
- Обучить навыкам выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применять их в игровой и деятельности;
- Повысить уровень общей физической подготовленности.

Воспитательные:

- Создать положительное отношение обучающихся к комплексу ГТО, мотивированное к участию в физкультурно-оздоровительной деятельности;
- Воспитать положительное отношение к занятиям физической культурой и желанию продолжить своё физическое совершенство в дальнейшем;
- Развивать индивидуальные психические черты и особенности в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно-игровой деятельности.

Духовно-нравственные:

- Воспитать высоконравственных, творческих, компетентных, успешных и здоровых граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### 3. Содержание программы

#### Учебный план

№	Название раздела, занятия	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)
	Раздел 1. Основы знаний	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>4</b>
	<i>Вводное занятие</i>	2	2	-
	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	2	2	-
	История и современность ГТО	2	2	-

Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	4	0	4
<i>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</i>	<b>8</b>	3,5	<b>4,5</b>
Подвижные игры	2	0,5	1,5
Бег	1	0,5	0,5
Прыжки в длину	1	0,5	0,5
Подтягивание, сгибание и разгибание рук	1	0,5	0,5
Поднимание туловища	1	0,5	0,5
Наклоны	1	0,5	0,5
Метание мяча	1	0,5	0,5
<i>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность.</i>	<b>9</b>	1	<b>8</b>
Спортивные мероприятия по выполнению нормативов (тестов) ВФСК ГТО	<b>7</b>	1	<b>6</b>
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>11,5</b>	<b>22,5</b>

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Основы знаний (10ч)

1. Вводное занятие. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся, техника безопасности. Виды испытаний (тестов) с 1-й по 4-ю ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Правильность выполнения нормативов (тестов) ГТО.

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

Занятия с образовательно-познавательной направленностью

Понятие (физическая подготовка) физические качества, средства и методы их развития, гигиена занятий физической культурой, основы истории развития физической культуры и основы методики самостоятельных занятий.

Регистрация в АИС ГТО История ГТО.

Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. ГТО с 1931 по 1991 гг.

## **Раздел 2. Двигательные умения и навыки.(8ч)**

Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр. При этом при подборе игр предпочтение отдаются командным играм, которые в процессе взаимодействия между участниками требуют четкого соблюдения правил, учат этике социальных отношений через самообладание, саморегуляцию, самокоррекцию. Через адекватную самооценку себя и соперника формируют навыки восприятия и соблюдения социальных норм, как взаимоуважение, взаимовыручка, взаимопомощь, способствуют формированию коллективизма и социально-ориентированного единства. Командные игры оказывают воздействие не только на физическое развитие школьников, но и на их личность. К таким играм следует отнести также соревновательные игры, направленные на сотрудничество, а не на соперничество.

- Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»
- Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».
  - Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.
  - Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися – челночный бег или бег на 30 м, 60м, 100 м.
  - Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км».
  - Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися «Прыжок в длину с разбега».
  - Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»
  - Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»,

- «Метание мяча весом 150 г».
- Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».

Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность (9ч).

### **Легкая атлетика:**

Бег на 30, 60 м. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед 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 на перегонки). Бег на результат 30, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м),

«Встречная эстафета» (расстояние 15-20 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.

**Прыжок в длину с разбега.** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

**Метание мяча 150 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 метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

#### **Силовая подготовка:**

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 поочерёдно 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 хватом 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. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик». Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

#### **Раздел 4. Спортивные мероприятия (7ч)**

Организованная двигательная активность, соревновательная деятельность. Сдача норм ГТО.

Спортивные мероприятия в форме соревнований запланированы и внесены в график. Соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

#### **4. Планируемые результаты**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения модуля «ГТО – путь к успеху» на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения в 4 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Материально-техническое обеспечение:

1. Спортивный зал с площадками для игры в волейбол, баскетбол, мини-футбол.
2. Уличная спортивная площадка.
3. Компьютер с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Спортивное оборудование: мячи волейбольные, баскетбольные, мини-футбольные, маты гимнастические, конь опорный, стойки и планка для прыжков в высоту, сетка волейбольная.

**Формы аттестации:** Важным звеном управления подготовкой учащихся к сдаче норм ГТО является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке учащихся, которые используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Контроль осуществляется по видам испытаний (тестов):

- гибкость;
- сила;
- скоростные возможности;
- скоростно-силовые возможности;
- выносливость, после прохождения тем согласно второму разделу программы.

Диагностика проводится:

исходного уровня – первый день занятий;

конечного уровня – выполнение нормативов ВФСК ГТО; промежуточного (по окончании ряда тем).

### **Оценочные материалы**

*Система оценки.* Периодичность оценивания - 3 раза в год:

- входящая аттестация 1–2 недели учебного года;
- промежуточная аттестация 15–16 недели учебного года;
- аттестация по итогам учебного года 33–34 недели.

Результаты обучения каждого обучающегося фиксируются в документе «Мониторинг результативности обучения по программе «ГТО-путь к успеху». Фиксация осуществляется в электронном виде.

### **Методическое обеспечение и применяемые технологии**

Методика работы с детьми строится в направлении системно- деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

**Технологии:** Здоровье сбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков коллективной проектной деятельности.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	02.09.24
2.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	09.09.24
3.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	16.09.24
4.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	23.09.24
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	30.09.24
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	07.10.24

7.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	14.10.24
8.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	21.10.24
9.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	11.11.24
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	18.11.24
11.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	25.11.24
12.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	02.12.24
13.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	09.12.24
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	16.12.24
15.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	23.12.24
16.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	13.01.25
17.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	20.01.25
18.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	27.01.25

19.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	03.02.25
20.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	10.02.25
21.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	17.02.25
22.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	24.02.25
23.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	03.03.25
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	10.03.25
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	17.03.25
26.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	07.04.25
27.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	14.04.25
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	21.04.25
29.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	28.04.25
30.	Контрольный тест в рамках промежуточной аттестации.	1	05.05.25
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	12.05.25
32.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	19.05.25

33.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО иЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	26.05.25
34.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО иЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	26.05.25

#### 4.Список литературы

1. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры/ / Волгоград, 2008 год;
2. Ю.Г. Коджаспиров // Физкульт-ура! Ура! Ура! // М.2002 год;
3. С.К. Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
4. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 4 классы // М.2014 год
5. А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая. 1 – 4 классы // М.2015 год;
6. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. Просвещение Москва. 2011г. Внеурочная деятельность
7. Издательство Москва. Правила судейств спортивных игр.2016г.
8. О.А.Немов. Физическая культура 5-7 класс Методическое пособие. Москва Вентана-Граф По ФГОС , 2015г.
9. Физическая культура 1-4 класс Методическое пособие М.Я. Виленский, В.Т. Чичикин.Москва. Просвещение.2014г.