

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»
п. им. Куйбышева Рыльского района Курской области.**

Принята на
заседании педагогического
совета
протокол № 1 от «30» августа 2023г

Утверждена:
Приказ № 1-146 от «30» августа
Директор школы:

_____/Брехов Д.А./

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Я выбираю ГТО»**
уровень образования: начальное общее образование
1-4 класс (срок реализации 4 года)
форма обучения очная

Составила: Семиколенова О.Ф., учитель
физической культуры первой квалификационной категории.

1.Содержание.

1.Пояснительная записка.....	стр.3
2.Содержание учебного курса внеурочной деятельности.....	стр.6
3.Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.	стр.10
4.Тематическое планирование с указанием количества академических часов , отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.....	стр.15
5.Материально- техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.....	стр. 28

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «**Я выбираю ГТО**» в 1 4 -х классах составлена на основе следующих документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 19.12.2014года № 1598 с изменениями на 11.12.2022г.)
2. Стратегией развития физической культуры и спорта РФ на период до 2030 года от 24.11.2020года № 3081-р
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от.18.05.2023 № 372 « Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования.»

Цель внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности обучающихся, совершенствование физической подготовки.

Реализация данной цели основана на решении следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
- спортивная подготовка к соревнованиям.

Общая характеристика внеурочной деятельности.

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди

могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

Выполнение требований осуществляется в течение учебного года на приемных пунктах системы ГТО. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

В программу также были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления. Особенностью проведения занятий внеурочной деятельности в 1-3 классах является большая доля игровых заданий, упражнения Комплекса выполняются помимо традиционной также в игровой форме.

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

1-2 класс

1 класс

Общее кол-во часов: 33 часа в год (1 час в неделю)

2 класс 34 часа (1 час в неделю)

Основы знаний

Г Т О – 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.

4 часов

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

Кроссовая и лыжная подготовка

18 часа

Физкультурно – оздоровительная деятельность

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Подвижные игры (в процессе занятий)

Выполнение норм комплекса (тестирование)

11 часов(1 класс) Всего :33 часа

12 часов (2 класс) Всего: 34 часа

3-4 класс

Основы знаний

Г Т О – 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.

4 часа

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 на дальность полета

Сгибание и разгибание рук

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса

Кроссовая и лыжная подготовка

18 часов

Физкультурно – оздоровительная деятельность

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Подвижные игры (в процессе занятий)

Выполнение норм комплекса (тестирование)

12 часов

Всего: 34 часа

Система контроля уровня достижений

Тестирование осуществляется в порядке, требования выполнения комплекса ГТО установленного **Постановлением правительства РФ от 23 января 2023 г. № 33**

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях (далее - участник), осуществляется в конце учебного года в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая

подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики по выбору).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.3 Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Выносливость

Бег 1 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Смешанное передвижение на 1км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания занятий, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития

физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной еловой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.

1 класс

№	Тема/раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	беседа	wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель .	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель полета. Подвижная игра	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)

9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Подвижные игры с мячами.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	«Веселые старты»	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Лыжная подготовка. Техника старта.	1	Практическое	wwwqto.ru (сайт

	Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.		занятие	ГТО)
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча на дальность полета.. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Подвижные игры с мячами	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Бег 30 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Бег 60 м. Метания мяча в цель.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча в цель.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон	1	Практическое занятие	wwwqto.ru

	вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра		еское занятие	ru (сайт ГТО)
33	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	тестиرو вание	wwwqto.ru (сайт ГТО)

2 класс

№	Тема/раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	беседа	wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель .	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель полета. Подвижная игра	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое	wwwqto.ru (сайт

			занятие	ГТО)
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Подвижные игры с мячами.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	«Веселые старты»	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)

19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча на дальность полета.. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Подвижные игры с мячами	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Бег 30 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Бег 60 м. Метания мяча в цель.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча в цель.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)

31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Выполнение норм комплекса ГТО .	1	тестирование	wwwqto.ru (сайт ГТО)
34	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	тестирование	wwwqto.ru (сайт ГТО)

3 класс

№	Тема/раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	беседа	wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность полета.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность полета. Подвижная игра	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук.	1	Практическое	wwwqto.ru (сайт

	Подвижная игра.		занятие	ГТО)
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Подвижные игры с мячами.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	«Веселые старты»	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Подвижные игры на развитие	1	Практич	wwwqto.

	скоростно-силовых качеств		еское занятие	ru (сайт ГТО)
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча на дальность полета.. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Подвижные игры с мячами	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)

29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	тестирование	wwwqto.ru (сайт ГТО)
34	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	тестирование	wwwqto.ru (сайт ГТО)

4 класс

№	Тема/раздел	Кол-во часов, отводимых на освоение темы/раздела	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	беседа	wwwqto.ru (сайт ГТО)
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)

	Подвижная игра.			
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность полета.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность полета. Подвижная игра	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
10	Подвижные игры с мячами.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
13	«Веселые старты»	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
14	Нормативы ГТО. Правила	1	Практическое	wwwqto.

	выполнения. Презентация.		еское занятие	ru (сайт ГТО)
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча на дальность полета.. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
25	Подвижные игры с мячами	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)

26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	Практическое занятие	wwwqto.ru (сайт ГТО)
33	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	тестирование	wwwqto.ru (сайт ГТО)
34	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	тестирование	wwwqto.ru (сайт ГТО)

5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2016-2023 г.
7. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Материально-техническое обеспечение

1. Перекладина гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая
4. Кегли
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания
7. Станок для регистрации сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка
10. Канат для лазанья
11. Обруч
12. Коврик для прыжков в длину с места
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

14. Сетка волейбольная
15. Лыжное оборудование
16. Секундомер
17. Свисток
18. Ноутбук, проектор, экран