

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского
автономного округа-Югры
Администрация города Пыть-Яха исполнительно-распорядительный орган
муниципального образования
МАОУ "Прогимназия "Созвездие"

РАССМОТРЕНО

руководитель методического
объединения учителей

Шустова Н.М.

Протокол заседания МО №1
от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР

Свириденко Н.С.

Протокол пед. совета №1 от
29.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ "Прогимназия
"Созвездие"

Шиндякина М.А.

Приказ № 329-од от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 4911902)

Подготовка ГТО

для обучающихся 2-3 классов

г.Пыть-Ях 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДГОТОВКА ГТО

Рабочая программа «Подготовка к ГТО» по внеурочной деятельности для 2-3 класса разработана на основании основных нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта НОО»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- плана внеурочной деятельности НОО, утвержденного приказом МАОУ «Прогимназия «Созвездие» от 30.08.2024 № 329-од «Об утверждении основной образовательной программы НОО»;
- рабочей программы воспитания МАОУ «Прогимназия «Созвездие».
- приказа № 575 от 08 июля 2014 г. о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы НОО ФГОС ООО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МАОУ «Прогимназия «Созвездие»

Программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития

учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 2-3 классов, возраст (от 8 до 10 лет) установленных нормативных требований по II ступень ГТО.

Данная программа составлена с учётом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с родителями и учащимися. Что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДГОТОВКА ГТО

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

Задачи:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского спорта в образовательной организации;
- подготовка команды образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДГОТОВКА ГТО

Формы проведения подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные соревнования, спортивные праздники, беседы, проблемно-ценностные беседы, спортивные игры, фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; физкультурно-оздоровительная, соревновательная, игровая, познавательная.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПОДГОТОВКА ГТО

Содержание программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание РПВД «Подготовка к ГТО» состоит из **3х разделов**

1. **Основы знаний. Теория ВФСК «ГТО. - в процессе занятий**
2. **Физическое совершенствование - 29 часов**
3. **Спортивные мероприятия – 5 часов**

II-я ступень. Возрастная группа 8-9 лет. 2 - 3 классы

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности	Электронные ресурсы
Раздел 1. Основы знаний.			
<p>Вводное занятие. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности</p>	Беседа	Образовательно - познавательная	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)
<p>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных</p>	Беседа	Образовательно-познавательная	ГТО История ГТО ВФСК ГТО (gto.ru)

условиях).			
<p>Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.</p>	Беседа	Образовательно - познавательная	ВФСК ГТО (gto.ru)
Раздел 2. Физическое совершенствование			
<p>Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 10 м – 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 + 2 х 6 + 2 х 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз»,</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая	https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575

<p>«Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».</p>			
<p>Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед. Бег на месте на передней части стопы 5 м с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</p>
<p>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</p>

<p>последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д.; 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т.д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м. Подвижные игры на развитие выносливости: «Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумейдогнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».</p>			
<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок. Подвижные игры для развития мышц рук,</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</p>

<p>брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег наруках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>			
<p>Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук,</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</p>

<p>брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>			
<p>Подтягивание из вися на низкой перекладине (девочки). Вис на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа с хватом снизу; хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead100b5cf1c28018b4574</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56ead253b5cf1c2d018b456c</p>

<p>и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>			
<p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » ниже – знаком «+ ». Маховые движения ног вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь на рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами),</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>https://www.gto.ru/recommendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</p>

<p>эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».</p>			
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки»</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru) https://www.gto.ru/recommendations/56ead1b3b5cf1c51018b456d</p>

<p>(«Челнок»), «Прыгуны», «Веревочка подногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.</p>			
<p>Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 6 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в горизонтальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Попади в мяч», «Подвижная цель».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>Методические рекомендации ВФСК ГТО (gto.ru)</p>
<p>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</p>			
<p>Правила соревнований, спортивные эстафеты, подвижные игры,</p>	<p>Соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>	<p>ВФСК ГТО (gto.ru)</p>

соревнования: «Мы готовы к ГТО»;			
----------------------------------	--	--	--

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);
- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

Результаты освоения программы внеурочной деятельности. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В течение обучения проводится промежуточный контроль и, соответственно, – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (Приложение № 1). Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации программы, является Региональный центр тестирования ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ 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).

**Календарно – тематическое планирование
«Подготовка к ГТО» II ступень
(34 часа, 1 час/нед.)
2-3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности обучающихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)	Электронные ресурсы
Физическое совершенствование 29 часов						
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
2	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)

3	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
4	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
5	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
6	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
7	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
8	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
10	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
11	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. Спортивные эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
12	Заполнение дневника самоконтроля. Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Беседа, практическое занятие.			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
13	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
14	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП.	1	Практическое занятие с игровым элементом			Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)

	Подвижные игры				e.docx (gto.ru)
15	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		Беседа, практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
16	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
17	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
18	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
19	Прыжки через препятствия. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
20	Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
21	Прыжки на скакалке до 3 минут. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
22	Эстафетный бег. Приседания. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
23	Техника высокого старта, бег на короткие отрезки. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
24	Техника стартового разгона. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
25	Техника финиширования. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
26	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны

	игры.				e.docx (gto.ru)
27	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
28	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
29	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
Спортивные мероприятия - 5 часов					
30	Спортивные эстафеты.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
31	Правила соревнований. ОФП.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
32	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
33	Соревнование –«Мы готовы к ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)
34	Соревнование –«Мы готовы к ГТО» (продолжение).	1	Практическое занятие с игровым элементом		Microsoft Word - Нормативы испытаний обычны e.docx (gto.ru)

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА
[ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#) [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
[ГТО | Новости ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ

[ГТО | Новости ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#) [ГТО | Нормативы ГТО | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#) [Документы | ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

