

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.Ф. Вараввы
муниципального образования
Староминский район

РАССМОТРЕНО

МО физической культуры
Руководитель МО

 Д.С.Глушко

Протокол

от "30" августа 2023 г. №1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

 Ю.Н.Яшенко

от "30" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от «30» августа 2023г. Протокол №1

Директор школы

 Е.В. Кухтина

Приказ

от "31" августа 2023 г. №472



**Рабочая программа
внеурочной деятельности**

«Мы готовы к ГТО!»

Уровень образования (класс): начальное общее образование (1-4 классы)

Направление: спортивно-оздоровительное

Количество часов: 135

Учитель: **Шепетюк Лариса Александровна**

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации».

В соответствии с **ФГОС начального общего образования**

ПОСНИТЕЛЬНО ЗАПИСКА

Общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008, Концепцией развития дополнительного образования детей, СанПин 2.4.4.3172-14, утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.

Общеразвивающая программа «ГТО» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО» разработана для учащихся 1-2, 3-4 классов и рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

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.

Возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важно для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами, позитивно встречено большинством россиян.

Программа нацелена на формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни, общее гармоничное развитие детей, увеличение объема их двигательной активности через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторины, соревнований и др., а также выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Новизна и отличительные особенности программы

Новизна программы состоит в применении нового разделения учебного процесса по этапам, что позволяет осуществлять дополнительные влияния извне в любой из этапов обучающего процесса, с учетом индивидуальных психолого-физиологических особенностей детей.

Эти параметры выявляются посредством программы педагогического мониторинга прописанного в разделе “прогнозируемые результаты”, что дает возможность индивидуальной траектории освоения программного материала каждым ребенком.

Программа по ГТО в рамках дополнительного образования предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях и инструкторскую практику.

Основной показатель секционной работы по ГТО - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Цель и задачи программы

- **Цель программы** – внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи программы

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- **принцип комплексности**, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- **принцип преемственности**, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;

- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Категории обучающихся по программе

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы 7-8 и 9-10 лет. На обучение по программе принимаются все желающие.

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

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 года обучения. На реализацию курса отводится 2 час в неделю, т.е. 204часа в год

Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Форма обучения – групповая.

Форма организации занятия – групповая, занятия проводятся в разновозрастных группах, формы проведения занятия – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

Численный состав группы – 1 год обучения 25 человек, 1 год обучения – 25 человек.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия - 40 минут, с установленными перерывами в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 №41.

Прогнозируемые (ожидаемые) результаты реализации программы

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
 - Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
 - Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
 - Знать технику выполнения метания мяча;
 - Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
 - Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
 - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Личностные результаты**
- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
 - Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
 - Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
 - Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
 - Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
 - Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Результативные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

1-я ступень.

Учебный план.

Возраст группы 6-8 лет (1-2 классы).

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы контроля
Раздел 1. Основы знаний.					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1	1		

2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	1		
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1	1		

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

4	Челночный бег 3—10 м.	7		7	
5	Бег на 30 м.	5		5	
6	Смешанное передвижение на 1 км.	5		5	
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	7			
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).	7		7	
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7		7	
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	5		5	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8		8	
12	Метание теннисного мяча в цель.	6		6	
13	Бег на короткие дистанции	4		4	

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2			2
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1			1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2			2

17	«Мы готовы к ГТО!»	2			2
ИТОГО		67			

2-я ступень.

Учебный план.

Возраст группы 9-10 лет (3-4 классы).

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Основы знаний.					
1	Комплексе ГТО в общеобразовательной организации.	1	1		
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1	1		
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1	1		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
4	Челночный бег на 60 м.	5		5	
5	Бег на 1 км.	5		5	
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	7		7	

7	Подгибывание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	7		7	
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7		7	
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	5		5	
10	Прыжок в длину с разбега.	8		8	
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8		8	
12	Метание мяча 150 г на дальность.	6		6	

Раздел 3. Спортивные мероприятия.

13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2			2
14	«А ну-ка, мальчишки!», «А ну-ка, девочки!»	1			1
15	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2			2
16	«Мы готовы к ITOL!»	2			2
ИТОГО		68			

Формы контроля в виде сдачи нормативов, челночного бега, наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Содержание тем программы.

1-я ступень:

Раздел 1. Теория: Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Практика: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (57 ч).

Челночный бег 3X10 м (7 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2X6 + 2X9 м.

Бег на 30 м (5 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробы», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (5 ч). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м —

ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (7 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на подвешенных руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (7 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на подвешенных руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса силой. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (7 ч). Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (5 ч). Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклон вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

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

Метание теннисного мяча в цель (6 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

2-й ступень:

Раздел 1. Теория: Основы знаний (3 ч).

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие общеобразовательно-познавательной направленности (1 ч). Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале

и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями (1 ч).

Раздел 2. Практика: Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (58 ч).

Бег на 60 м. Челночный бег на 3-10 м. Бег на 30м. (5 ч). Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой дотнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперетонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробы», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км (5 ч). Повторный бег на 100 м (время про бегания 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 дотнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (7 ч).

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 попеременно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (7 ч).

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 (7 ч). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (5 ч). Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонными вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (8 ч). 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 (8 ч). Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность (6 ч). 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.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

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

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
 - Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
 - Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- Личностные результаты**
- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
 - Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
 - Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
 - Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
 - Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
 - Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Результативные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Календарный учебный график

Начало учебного года с 2 сентября 2019 г., окончание учебного года – 31 мая 2020 г.

Регламентирование образовательного процесса на учебный год производится согласно графику:

Количество учебных недель в 2019-20 уч. году – 34.Сроки каникул: 3-10 ноября, 2019 г., 31 декабря 2018 г. – 12 января 2020г., 10-16 февраля, 24.03-01.04. 2020 г.

Занятия в объединении проводятся в каникулярное время и не проводятся в праздничные дни.

Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре, мае.

Родительские собрания по дополнительному образованию детей проводятся на начало учебного года (сентябрь) и в конце учебного года май.

Материально-технические условия реализации программы

Спортивный зал, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, перекладины, маты.

Формы контроля образовательных результатов и оценочные материалы

- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам
- анкетирование
- сдача нормативов по общей и специальной физической подготовке
- выполнение технических приемов

- участие в соревнованиях

- оказание помощи в судействе

Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах:

участие в школьных праздниках, фестивалях, окружных мероприятиях.

Промежуточная аттестация проводится по итогам учебного года. Форма проведения промежуточной аттестации: итоговое занятие.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Форма проведения итоговой аттестации – сдача нормативов.

Критерии оценки учебных результатов программы

Система контроля основана на следующих принципах:

1. **Объективности** (научно обоснованное содержание тестов, заданий, вопросов и т.д.; адекватно установленные критерии оценивания; одинаково справедливое отношение педагога ко всем обучающимся).
2. **Систематичности** (проведение контроля на всех этапах обучения при реализации комплексного подхода к диагностированию).
3. **Наглядности, гласности** (проведение контроля всех обучаемых по одним критериям; оглашение и мотивация оценок; составление перспективных планов ликвидации пробелов).

Работа учащихся, оценивается по результатам освоения программы (высокий, средний и низкий уровни). По предельному знанию, умений, навыков. Возможности практического применения в различных ситуациях – творческого использования.

Высокий уровень

освоения программы

Учащийся демонстрирует высокую заинтересованность в учебно-спортивной деятельности, которая является содержанием программы; показывает широкие возможности практического применения приобретенных знаний умений и навыков.

Средний уровень

освоения программы

Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в учебно-спортивной деятельности, которая является содержанием программы; может применять на практике в собственной деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Низкий уровень

освоения программы

Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в учебно-спортивной деятельности, которая является содержанием программы; не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

1. Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
4. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989
5. Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивные ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
8. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР". - М.: Физкультура и спорт, 1982
9. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
10. Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
11. Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
12. Под ред. В.У. Агеева: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
13. Под ред. Л.К. Баясной: Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980
14. Богатиков В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
15. Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
16. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
17. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978
18. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
19. Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
20. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
21. Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976
22. Сост. В.А. Ивонин, Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
23. Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР". - М.: Физкультура и спорт, 1974

Материально-технические условия реализации программы

Спортивный зал, скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, перекладины, маты.

Список литературы

Нормативные документы в сфере дополнительного образования детей

1. Конституция Российской Федерации.
2. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации».
3. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы.
4. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы. Утв. Указом Президента РФ от 1 июня 2012 года № 761.
5. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году»
6. Приказ Департамента образования г. Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 "О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922".
7. Концепция развития дополнительного образования детей. Утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
8. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей. Утв. распоряжением Правительства РФ от 24.04.2015 г., № 729-р.
9. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14. Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41.
10. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008.

Методическая литература

1. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
2. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П. Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шивин.

Тематическое планирование.

Возраст группы 10 лет (4 классы).

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол- во часо в	По плану	По факту	Оборудование
Раздел 1. Основы знаний.					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1ч			
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1ч			
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1ч			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
4.	Челночный бег на 3-5 м.	5ч			Свисток, секундомер
		1			
5.	Челночный бег на 3-10 м.	1			Свисток, секундомер
6.	«Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), Бег на 30м	1			Свисток, секундомер
7.	Бег на 30м	1			Свисток, секундомер
8.	Бег на результат 60 м.	1			Свисток, секундомер
9.	Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время про бегания дистанции 32—36 с).	5ч			Свисток, секундомер
		1			

10.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м	1			Свисток, секундомер
11.	бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м	1			Свисток, секундомер
12.	Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).	1			Свисток, секундомер
13.	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м	1			Свисток, секундомер
14.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки.	7ч 1			Гимнастическая скамейка, перекладина.
15.	Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
16.	Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
17.	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
18.	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.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
19.	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
20.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	7ч			
21.	Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках	1			Гимнастическая скамейка, перекладина

22.	Подтягивание на низкой перекладине из виса силой.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
23.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле).	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
24.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
25.	Подтягивание на низкой перекладине.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
26.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
27.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7ч			
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
29.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
31.	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
32.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
33.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
34.	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина

	Наклон вперёд из положения стов с прямыми ногами на полу.	5ч			Мат
33.	Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.	1			Мат
34.	Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук	1			Мат
35.	Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые.	1			Мат
36.	Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.	1			Мат
37.	Наклон вперёд из положения стов с прямыми ногами на полу.	1			Мат
	Прыжок в длину с разбега.	8ч			
38.	Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте	1			Рулетка,лента
39.	Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега.	1			Рулетка,лента
40.	Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.	1			Рулетка,лента
41.	Прыжок в длину с разбега.	1			Рулетка,лента
42.	Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте	1			Рулетка,лента
43.	Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега.	1			Рулетка,лента
44.	Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.	1			Рулетка,лента
45.	Прыжок в длину с разбега.	1			Рулетка,лента
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8ч			Рулетка,лента
46.	Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием.	1			Рулетка,лента

47.	Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м).	1			Рулетка, лента
48.	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м.	1			Рулетка, лента
49.	Прыжки в длину с места из упора присев	1			Рулетка, лента
50.	Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ЛТО.	1			Рулетка, лента
51.	Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием.	1			Рулетка, лента
52.	Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м).	1			Рулетка, лента
53.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			Рулетка, лента
	Метание мяча 150 г на дальность.	6ч			
54.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с места.	1			Мяч для метания
55.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с одного, двух.	1			Мяч для метания
56.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с трёх шагов.	1			Мяч для метания
57.	Метание мяча 150 г на дальность.	1			Мяч для метания
58.	Метание мяча 150 г на дальность.	1			Мяч для метания
59.	Метание мяча 150 г на дальность.	1			Мяч для метания
Раздел 3. Спортивные мероприятия.					
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2ч			

60.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1			
61.	«Самый быстрый»	1			Секундомер
62.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1ч			Спортивный инвентарь
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2ч			
64.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	1			Спортивный инвентарь
66.	Веселые старты	1			Спортивный инвентарь
	«Мы готовы к ГТО!»	2ч			
67.	«Мы готовы к ГТО!»	1			Спортивный инвентарь
68.	Сдача норм ГТО.	1			Спортивный инвентарь

Тематическое планирование.

Возраст группы 6-8 лет (1-2 классы).

№ п/п	Разделы и темы занятий	Ко	По	По	Оборудование	
		л- во	плану	фату		
		час ов				
Раздел 1. Основы знаний.						
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1ч				
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1ч				
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1ч				
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.						
4.	Челночный бег на 3-5 м.	5ч			Свисток, секундомер	
		1				
5.	Челночный бег на 3-10 м.	2			Свисток, секундомер	
6.	«Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), Бег на 30м	3			Свисток, секундомер	
7.	Бег на 30м	4			Свисток, секундомер	
8.	Бег на результат 60 м.	5			Свисток, секундомер	

9.	Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время про бегания дистанции 32—36 с).	5ч	1				Свисток, секундомер	
10.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м	2					Свисток, секундомер	
11.	Бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м	3					Свисток, секундомер	
12.	Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).	4					Свисток, секундомер	
13.	Подвижные игры: «Сумей дотгнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м	5					Свисток, секундомер	
14.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки.	7ч	1				Гимнастическая скамейка, перекладина	
15.	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).	2					Гимнастическая скамейка, перекладина	
16.	Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	3					Гимнастическая скамейка, перекладина	
17.	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	4					Гимнастическая скамейка, перекладина	
18.	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.	5					Гимнастическая скамейка, перекладина	

19.	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.	6			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
20.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	7			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	7ч				
21.	Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках	1			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
22.	Подтягивание на низкой перекладине из виса силой.	2			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
23.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле).	3			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
24.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.	4			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
25.	Подтягивание на низкой перекладине.	5			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
26.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	6			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
27.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	7			Гимнастическая скамейка, перекладина в	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7ч				
28.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры	1			Гимнастическая скамейка, перекладина	

	для рук.				а	
29.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.	2			Гимнастическая скамейка, перекладина	
30.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	3			Гимнастическая скамейка, перекладина	
31.	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.	4			Гимнастическая скамейка, перекладина	
32.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.	5			Гимнастическая скамейка, перекладина	
33.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	6			Гимнастическая скамейка, перекладина	
34.	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.	7			Гимнастическая скамейка, перекладина	
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	5ч			Мат	
33.	Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.	1			Мат	
34.	Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук	2			Мат	
35.	Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые.	3			Мат	
36.	Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.	4			Мат	
37.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	5			Мат	
	Прыжок в длину с разбега.	8ч				

38.	Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте	1				Рулетка, лента.	
39.	Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега.	2				Рулетка, лента	
40.	Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.	3				Рулетка, лента	
41.	Прыжок в длину с разбега.	4				Рулетка, лента	
42.	Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте	5				Рулетка, лента	
43.	Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега.	6				Рулетка, лента	
44.	Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.	7				Рулетка, лента	
45.	Прыжок в длину с разбега.	8				Рулетка, лента	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8ч				Рулетка, лента	
46.	Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием.	1				Рулетка, лента	
47.	Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м).	2				Рулетка, лента	
48.	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м.	3				Рулетка, лента	
49.	Прыжки в длину с места из упора присев	4				Рулетка, лента	
50.	Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.	5				Рулетка, лента	

51.	Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием.	6				Рулетка, лента	
52.	Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м).	7				Рулетка, лента	
53.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8				Рулетка, лента	
	Метание мяча 150 г на дальность.	6ч					
54.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с места.	1				Мяч для метания	
55.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с одного, двух.	2				Мяч для метания	
56.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с трёх шагов.	3				Мяч для метания	
57.	Метание мяча 150 г на дальность.	4				Мяч для метания	
58.	Метание мяча 150 г на дальность.	5				Мяч для метания	
59.	Метание мяча 150 г на дальность.	6				Мяч для метания	
Раздел 3. Спортивные мероприятия.							
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2ч					
60.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1					
61.	«Самый быстрый»	2				Секундомер	

62.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1ч			Спортивный инвентарь	
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2ч				
64.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	1			Спортивный инвентарь	
66.	Веселые старты	2			Спортивный инвентарь	
	«Мы готовы к ГТО!»	2ч				
67.	«Мы готовы к ГТО!»	1			Спортивный инвентарь	
68.	Сдача норм ГТО.	2			Спортивный инвентарь	
ИТОГО						
68						

Тематическое планирование.

Возраст группы 7-8 лет (1-2классы).

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол- во Часо в	По плану	По факту	Оборудование
Раздел 1. Основы знаний.					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1ч			
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1ч			
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	1ч			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
4.	Челночный бег на 3-5 м.	5ч			Свисток, секундомер
		1			
5.	Челночный бег на 3-10 м.	1			Свисток, секундомер
6.	«Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), Бег на 30м	1			Свисток, секундомер
7.	Бег на 30м	1			Свисток, секундомер
8.	Бег на результат 60 м.	1			Свисток, секундомер

9.	Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время про бегания дистанции 32—36 с).	5ч			Свисток, секундомер
		1			
10.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м	1			Свисток, секундомер
11.	бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м	1			Свисток, секундомер
12.	Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).	1			Свисток, секундомер
13.	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м	1			Свисток, секундомер
14.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки.	7ч			Гимнастическая скамейка, перекладина.
15.	Подтягивание с дополнительной опорой (облечённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
16.	Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
17.	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
18.	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.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
19.	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
20.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1			Гимнастическая скамейка, перекладина

	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	7ч			
21.	Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
22.	Подтягивание на низкой перекладине из виса силой.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
23.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле).	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
24.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
25.	Подтягивание на низкой перекладине.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
26.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
27.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	7ч			
28.	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
29.	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
30.	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
31.	Стибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
32.	Стибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина

33.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
34.	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.	1			Гимнастическая скамейка, перекладина
	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	5ч			Мат
33.	Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.	1			Мат
34.	Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук	1			Мат
35.	Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые.	1			Мат
36.	Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.	1			Мат
37.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1			Мат
	Прыжок в длину с разбега.	8ч			
38.	Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте	1			Рулетка, лента
39.	Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега.	1			Рулетка, лента
40.	Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.	1			Рулетка, лента
41.	Прыжок в длину с разбега.	1			Рулетка, лента
42.	Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте	1			Рулетка, лента
43.	Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега.	1			Рулетка, лента
44.	Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.	1			Рулетка, лента

45.	Прыжок в длину с разбега.	1			Рулетка, лента
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	8ч			Рулетка, лента
46.	Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием.	1			Рулетка, лента
47.	Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10—15 м).	1			Рулетка, лента
48.	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м.	1			Рулетка, лента
49.	Прыжки в длину с места из упора присев	1			Рулетка, лента
50.	Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.	1			Рулетка, лента
51.	Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием.	1			Рулетка, лента
52.	Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10—15 м).	1			Рулетка, лента
53.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание мяча 150 г на дальность.	1 6ч			Рулетка, лента
54.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с места.	1			Мяч для метания
55.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с одного, двух.	1			Мяч для метания
56.	Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с трёх шагов.	1			Мяч для метания
57.	Метание мяча 150 г на дальность.	1			Мяч для метания
58.	Метание мяча 150 г на дальность.	1			Мяч для метания

59.	Метание мяча 150 г на дальность.	1			Мяч для метания
Раздел 3. Спортивные мероприятия.					
	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	2ч			
60.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1			
61.	«Самый быстрый»	1			Секундомер
62.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1ч			Спортивный инвентарь
	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	2ч			
64.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).	1			Спортивный инвентарь
66.	Веселые старты	1			Спортивный инвентарь
	«Мы готовы к ГТО!»	1ч			
67.	«Мы готовы к ГТО!»	1			Спортивный инвентарь