

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ВЕРХОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА ИМЕНИ ПОРФИРИЯ ИВАНОВИЧА БЛАГИНИНА»
Бахчисарайского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО на заседании педсовета Протокол № <u>10</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Акишева В.В. Подпись <u>[подпись]</u> « <u>29</u> » <u>08</u> 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Бережная Т.Н. Подпись <u>[подпись]</u> Приказ № <u>298</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 2025 г.
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Подготовка учащихся к сдаче комплекса ГТО»

для 1 класса

Направление: Спортивно-оздоровительная деятельность
Всего часов на учебный год: 33
Количество часов в неделю: 1 час

Рабочую программу составила:
(модифицировала)
Учитель начальных классов
Бугаева Н.Н.

Категория:-----

Программа соответствует Федеральной образовательной программе начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 (с изменениями)

С. ВЕРХОРЕЧЬЕ, 2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Подготовка учащихся к сдаче комплекса ГТО» спортивно-оздоровительного направления разработана для 1 класса и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО», учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2022; рабочих программ «Физическая культура» Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы; Рабочей программы воспитания «МБОУ Верхореченская СОШ имени П.И. Благинина», разработанной в соответствии с методическими рекомендациями «Примерной программы воспитания»; Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- 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.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- ✓ 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 комплектности*, 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, объемов 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.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 33 часа в 1 классе. Ориентировано на возрастную группу школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» I ступень - возрастная группа 6-8 лет (1 класс) 33 недели -33 часа.

Формы и режим занятий: Форма проведения занятий комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая, спортивная деятельность).

Место курса.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

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 педиатра, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы и ОВЗ. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Планируемые результаты для реализации программы

Результаты первого уровня:

- Получение элементарных представлений о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО;
- Приобретение знаний и умений правильного выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты второго уровня:

- Формирование навыков выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты третьего уровня:

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися являются следующие умения:

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

Регулятивные:

- 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.

Предметными результатами освоения учащимися 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.

Форма промежуточной аттестации: Участие в тестировании норм ГТО.

Содержание программы внеурочной деятельности

I ступень (1 класс)

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

Виды испытаний (тестов) I ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 15-25м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м.

Смешанное передвижение на 1км. Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности. Бег в чередовании с ходьбой: бег 100м -ходьба 100м; бег 200м-ходьба 150м; бег 300м-ходьба 200м.и.д. Бег с равномерной скоростью до 3-5 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110см). Лазание по канату. Вис на перекладине (5 с и более)на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки, мальчики). Техника выполнения. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа вверх. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание теннисного мяча в цель. (обруч на высоте 2м от пола. Расстояние 6м. от стены.5 попыток). 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. Метание теннисного мяча в цель на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

I ступень 1 класс (6-8 лет)

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов	Воспитательные задачи
		I ступень 1 класс (6-8 лет)	
1	Основы знаний 1.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования 2.Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий 3.Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	3	-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
2	Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье». Развитие двигательных способностей. Легкая атлетика. Силовая подготовка. Кроссовая подготовка.	27	-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения; -вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах.

3	Спортивные мероприятия 1. Лично–командные соревнования. 2. Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. 3. Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!» Преодоление полосы препятствий.	3	-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; -поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
	Итого:	33	

Тематический план 1 класс (33 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР/ЦОР
I раздел. Основы знаний			
1	Комплекс ГТО в школе: понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения тестов (испытаний) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий.	В процессе занятий	
2	Разминка и её значение в занятиях	1	https://www.gto.ru/#gto-

	физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.		method
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения тестов (испытаний). Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей			
4	Понятие -координация. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Эстафета «Вызов номеров»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
5	Понятие -скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег с максимальной скоростью 10м. из различных видов и положений старта (из упора лёжа, сидя, спиной к линии старта, т.п.) Челночный бег 3х10м. на результат. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). «Линейная эстафета»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
6	Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. Бег с максимальной скоростью 10м. из различных положений и видов старта. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). «Встречная эстафета»	1	https://www.gto.ru/#gto-method

7	Закрепление основ техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег-догнать партнёра стартующего на 2 м впереди. Бег 30м. на результат. Игра «Вороны и воробы»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
8	Понятие-выносливость. Смешанное передвижение на 1 км.(передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) Техника выполнения. Бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой 500-1000м. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Сумей догнать».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
9	Понятие -выносливость. Смешанное передвижение на 1 км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). «Круговая эстафета»	1	https://www.gto.ru/#gto-method
10	Лично–командные соревнования. Тестирование. Смешанное передвижение на 1км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
11	Инструктаж по технике безопасности. Метание теннисного мяча в цель. 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. Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Снайперы».	1	https://www.gto.ru/#gto-method

12	Понятие-скоростно-силовые качества. Метание теннисного мяча в цель. 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. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Меткий мяч».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
13	Тестирование Метание теннисного мяча в цель на результат (<i>обруч на высоте 2м от пола. Расстояние 6м. от стены 5 попыток</i>). Метание мяча на дальность. Игра-конкурс «Кто дальше?».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
14	Понятие ОФП И СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Прыгуны», «Через овраг».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
15	Понятие ОФП И СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Прыгуны», «Через овраг».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
16	Понятие скоростно-силовые качества. Тестирование Прыжок в длину с места Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
17	Понятие скоростно-силовые качества. Тестирование Прыжок в длину с места Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
18	Понятие-сила. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка»,	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	«Складной нож», «Ножницы». Игры.		
19	Понятие-сила. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
20	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
21	Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
22	История ГТО. Возрождение. Изучение информации, документов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
23	История ГТО. Возрождение. Изучение информации, документов. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
24	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
25	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Игра «Догони».	1	https://www.gto.ru/#gto-method
26	Подтягивание из виса на высокой	1	https://www.gto.ru/#gto-

	перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Игра «Выбивалы»		method
27	Понятие -сила. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Техника выполнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игра «Вперёд на руках». Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
28	Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
29	Понятие -гибкость. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
30	Тестирование. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
31	Понятие-выносливость. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method

32	Понятие -утомление. Бег по пересечённой местности 1 км. Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Распределение сил по дистанции. Подвижные игры и эстафеты.	1	https://www.gto.ru/#gto-method
33	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»: Преодоление полосы препятствий.	1	https://www.gto.ru/#gto-method

Календарно-тематическое планирование

внеурочной деятельности «Подготовка учащихся к сдаче комплекса ГТО»,

1 класс

Учитель: Бугаева Н.Н.

В неделю – 1 час, всего за год – 33 часа.

№ п/п		Дата проведения		Тема занятия	Примечание
план	факт	план	факт		
I раздел. Основы знаний					
1.		01.09-05.09		Правила ТБ и профилактики травматизма на занятиях. Комплекс ГТО в школе: понятие, цели и задачи. Подвижные игры и эстафеты.	
2.		08.09-12.09		Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений. Подвижные игры и эстафеты.	
3.		15.09-19.09		Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Подвижные игры и эстафеты.	
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей					
4.		29.09-03.10		Техника выполнения челночного бега. Эстафета «Вызов номеров».	
5.		06.10-		Обучение основам технике бега на короткие дистанции.	

		10.10		«Линейная эстафета».	
6.		13.10-17.10		Закрепление основам техники бега на короткие дистанции. «Встречная эстафета» .	
7.		20.10-24.10		Закрепление основам техники бега на короткие дистанции. Игра «Вороны и воробьи»	
8.		05.11-11.11		Понятие-выносливость. Смешанное передвижение на 1 км. Игра «Сумей догнать».	
9.		12.11-18.11		Понятие -выносливость. Смешанное передвижение на 1 км. «Круговая эстафета».	
10.		19.11-25.11		Лично–командные соревнования.Тестирование. Смешанное передвижение на 1км. Подвижные игры.	
11.		26.11-02.12		Метание теннисного мяча в цель. Игра «Снайперы».	
12.		03.12-09.12		Метание теннисного мяча в цель. Игра «Меткий мяч».	
13.		10.12-16.12		Тестирование Метание теннисного мяча в цель на результат (<i>обруч на высоте 2м от пола. Расстояние 6м. от стены 5 попыток</i>). Метание мяча на дальность. Игра-конкурс «Кто дальше?».	
14.		17.12-23.12		Понятие ОФП И СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Игры «Прыгуны», «Через овраг».	
15.		24.12-30.12		Понятие скоростно-силовые качества. Тестирование Прыжок в длину с места Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы».	
16.		12.01-16.01		Понятие-сила. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Упражнения «Лесенка»,	

				«Складной нож», «Ножницы». Подвижные игры.	
17.		19.01-23.01		Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Игры и эстафеты.	
18.		26.01-30.01		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Эстафеты.	
19.		02.02-06.02		Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	
20.		09.02-13.02		Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Игры и эстафеты.	
21.		16.02-20.02		Тестирование: Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Игры и эстафеты.	
22.				Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Эстафеты	
23.		02.03-06.03		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Подвижные игры.	
24.		10.03-13.03		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Эстафеты.	
25.		16.03-19.03		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Игра «Догони».	
26.		23.03-27.03		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Игра «Выбивалы».	
27.		06.04-10.04		Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).	

				Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игра «Вперёд на руках».	
28.		14.04- 17.04		Спортивные мероприятия: соревнования-тестирование. Тестирование (один из выбранных видов испытаний). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Подвижные игры и эстафеты.	
29.		20.04- 24.04		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижные игры и эстафеты.	
30.		27.04- 30.04		Тестирование. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	
31.		04.05- 08.05		Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	
32.		12.05- 15.05		Бег по пересечённой местности 1 км. Распределение сил по дистанции. Подвижные игры и эстафеты.	
33.		18.05- 22.05		Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»: Преодоление полосы препятствий.	
Итого: 33 ч.					

Список использованной литературы

1. Приказ №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
2. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
3. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.
4. Рабочие программы «Физическая культура»; Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.