

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснополянская я основная общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»

«Рассмотрено»  
На заседании пед.совета  
Протокол № 67  
от « 21 » 07 2021 г.

«Согласовано»  
Заместитель директора  
МБОУ «Краснополянская ООШ»  
Апигулова Л.Е.  
« 21 » 07 2021 г.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности для 1-4 класса  
«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

### **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснополянская ООШ». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 34 часа, 1 час в неделю. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (I ступень - возрастная группа 6- 8 лет (1-2 классы), II ступень - возрастная группа 9- 10 лет (3-4 классы))

#### **Цель:**

- осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО
- ознакомления с требованиями комплекса ГТО.

#### **Задачи:**

- знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.
- знакомство с нормативной базой.
- обучение техники выполнения упражнений;
- рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося
- вовлечение как можно большего количества участников образовательного процесса в здоровый образ жизни.

### **Планируемые результаты изучения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Программа предусматривает достижение следующих результатов:

***Личностные результаты*** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

***Метапредметные результаты*** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать

конфликты.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;
- \*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- \*выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- \*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- \*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- \*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

**Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности**

«Игровое ГТО», помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом; ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;

- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся **научатся:**

- ♣ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ♣ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- ♣ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ♣ выполнять строевые упражнения;
- ♣ соблюдать правила игры.
- ♣ Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСКГТО.

Обучающиеся получают **возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.**

**Форма организации работы:** фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

**Подход:** системно – деятельностный

**Формы и методы контроля:** текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

## I СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

### 1. Испытания(тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой	2	3	4	-	-	-

	перекладине (количество раз)						
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9

#### **Испытания (тесты) по выбору**

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	21	24	35	18	21	30
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
8.	Плавание на 25м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	7	6	6	7

## II СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

### 1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото ый знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м(с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3x10м(с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	Плавание на 50м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

### **Содержание занятий**

1. *Вводное занятие* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и иолимпиониках.

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

3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:* «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».

4. *Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».*

5. *Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.*

6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м. «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».*

7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности):Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы»,«Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»*

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»*

9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье):эстафеты«Гонкамячей»(надголовной,междуног,всторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».*

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов : «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».*

11. *Социально-ориентирующие игры : сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.*

12. *Инновационные игры* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

13. *Спортивная культура и спортивное воспитание.* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).

14. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*



## Тематический план

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.	<p>В воспитании детей младшего школьного возраста (<i>уровень начального общего образования</i>) таким целевым приоритетом является :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проявлять миролюбие</li> <li>- не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;</li> <li>- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;</li> <li>- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;</li> <li>- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;</li> <li>- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;</li> <li>- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то</li> </ul>	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.		1	1	
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с местатолчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину сразбега».		3		3
4.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».		2		2
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.		1	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м		5		5
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».		6		6
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину сразбега».		1		1

9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.	2		2
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.		3		3
11.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.		2		2
12.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.		1		1
13.	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).		1	1	
14.	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»		5		5
			<b>34</b>	<b>4</b>	<b>30</b>

### Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснополянская я основная общеобразовательная школа  
Шебекинского района Белгородской области»

**«Рассмотрено»**

На заседании пед.совета  
Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора  
МБОУ «Краснополянская  
ООШ»  
\_\_\_\_\_ Аншукова Л.Е.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**«Утверждаю»**

Директор МБОУ  
«Краснополянская ООШ»  
\_\_\_\_\_ Бочарова Ю.В.  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

**Календарно – тематическое планирование  
по внеурочной деятельности  
«Подготовка к сдаче норм ГТО»  
для 1- 4 класс**

**Календарно – тематическое планирование  
«ГТО» 1 - 4 классы  
2021-2022 уч.год.**

№ п/п	Содержание	Дата проведения	Оборудование
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1кл.-1.09 2 кл.- 1.09 3кл. - 1.09 4кл.- 3.09	
2.	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1кл.- 08.09 2 кл.- 08.09 3кл. - 08.09 4кл.- 10.09	Учебник по ФК
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места.	1кл.- 15.09 2 кл.-15.09 3кл. - 15.09 4кл.- 17.09	Сантиметровая лента
4.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам. Игра «Челнок»	1кл.- 2 кл.- 3кл. – 4кл.-	Сантиметровая лента
5.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Сантиметровая лента, яма с песком
6.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Сантиметровая лента, яма с песком
7.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Перекладина фишки, флажки
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Перекладина фишки, флажки, мяч
9.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Перекладина фишки, флажки, см
10.	Двигательная культура. Просмотр видео-уроков на сайте gto.ru.	1кл.- 2 кл.- 3кл. - 4кл.-	ММС, през-ция
11.	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Обручи, мячи, ск-ки
12.	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Обручи, мячи, ск-ки
13.	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Секундомер,
14.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Секундомер,
15.	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1кл.- 2 кл.- 3кл. -	Секундомер,

		4кл.-	
16.	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Мячи, обручи, см
17.	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Обручи, ск-ки, мячи
18.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Скамейки, скакалки, секундомер
19.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Учебники по ФК 1 – 4 кл.
20.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»	1кл.- 2 кл. - 3кл. - 4кл.-	Учебники по ФК 1 – 4 кл. скакалки
21.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Платформа, мячи, флаж.
22.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Мячи, флажки
23.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Параютисты», «Охотники и утки»	1кл.- 2 кл. – 3кл. – 4кл.-	Мячи, скамейки, скакалки
24.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Платформа, мячи, флаж.
25.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1кл.- 2 кл.- 3кл. – 4кл.-	Мячи, скамейки, скакалки
26.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Секундомер, перекладина
27.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Перетягивание», « Кто сильнее »	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Секундомер, перекладина
28.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Секундомер, перекладина
29.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Секундомер, перекладина
30.	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Скамейки, скакалки

31.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»	1кл.- 2 кл. – 3кл. – 4кл.-	Мячи, скамейки, скакалки
32.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Мячи, скамейки, скакалки
33.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Мячи, скамейки, скакалки
34.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1кл.- 2 кл. - 3кл. – 4кл.-	Мячи, скамейки, скакалки

**Календарно – тематическое планирование  
«Игровое ГТО»  
2021-2022 уч. год**

№ п/п	Содержание	Дата проведения	Оборудование
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.		ММС, през-ция
1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам. Игра «Челнок»		Сантиметровая лента
2	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.		Сантиметровая лента, яма с песком
3	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»		Перекладина фишки, флажки
4	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»		Перекладина фишки, флажки, см
5	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.		Обручи, мячи, ск-ки
6	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»		Секундомер, кубики, флажки
7	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости		Обручи, ск-ки, мячи
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»		Скамейки, скакалки, секундомер
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»		Платформа, мячи, флаж.
10	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», «Зоркий глаз»		Мячи, флажки
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Мячи, скамейки, скакалки
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»		Мячи, скамейки, скакалки
13	Подвижные игры для развития мышц рук: «Перетягивание», « Кто сильнее »		Секундомер, перекладина
14	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».		Секундомер, перекладина
15	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»		Секундомер, перекладина
16	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,		Скамейки, скакалки
17	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»		Мячи, скамейки, скакалки
18	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»		Мячи, скамейки, скакалки
19	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Мячи, скамейки, скакалки
20	Подвижные игры на развитие быстроты: К своим флажкам», «Салки с вырубкой»		Мячи, скамейки, скакалки
21	Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов»		Секундомер, скакалки
22	Подвижные игры на развитие выносливости: Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча»		Секундомер, скакалки
23	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»		Мячи, обручи, кубики
24	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Точная подача»		Мячи, обручи, кубики
25	Подвижные игры на развитие выносливости: «Круговые эстафеты», «Смена лидеров»		Скакалки, мячи, обручи
26	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»		Скакалки, мячи, обручи
27	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Секундомер, скакалки, мячи
28	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:		Секундомер,

	«Передачи волейболистов», «Только снизу»		скакалки, мячи
29	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»		Секундомер, скакалки
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»		Секундомер, платформа
31	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: Метание мяча весом 150 г		Мячи, обручи
33	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу»		Секундомер, скакалки, мячи
34	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»		Секундомер, скакалки, мячи



