Приложение 3
к Основной общеобразовательной программе
- образовательной программе основного общего образования
МАОУ «СОШ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНА
Решением Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 2»
Протокол от 25.06.2025 г. № 13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 2»
_____ Т.Ю. Калугина
Приказ от 01.07.2025 г. № 39-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Мы готовы к ГТО»

Североуральский муниципальный округ
2025 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Данная рабочая программа разработана на основе программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2017

Направление внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительное.

Программа «Мы готовы к ГТО» разработана для занятий с обучающимися 5-9 класса и рассчитана на 1 учебный год, 1 час в неделю, всего - 34 часа.

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 предусматривает ориентацию на следующие ц***ели:***

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, 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.

Содержание курса

<u>Основы знаний</u> (3 часа)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) III и IV ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.

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

Влияние занятий туризмом на здоровье человека. Значение туризма для формирования жизненно важных умений и навыков. Требование к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

<u>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</u> (22 часа)

Бег на 60 м Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30-40 м. 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 60м.

Бег на 1,5км; 2 км; 3 км Повторный бег на 200 м. Бег с увеличением отрезков дистанции. Бег в чередовании с ходьбой. Повторный бег с равномерной скоростью до 6 минут.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки) Подтягивание из виса стоя (гриф на уровне головы). Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Прыжком вис на согнутых руках. Лазание по канату. Упражнения с гантелями. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; прямые ноги на гимнастической скамейке. *Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу* Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями. *Наклон вперед из положения стоя* Разгибание ног из упора присев. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Статические упражнения. *Прыжок в длину с разбега* Подбор толчковой

ноги. Подбор разбега. Имитация отталкивания через шаг в ходьбе. Прыжки через препятствие. Выпрыгивания вверх. Прыжок в длину с разбега согнув ноги. Прыжок на результат.
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.
*Метание мяча 150 г на дальность*Три шага в метании. Метание способом «из-за спины через плечо». Отведение мяча «прямо-назад». Метание мяча с четырех бросковых шагов. Метание с укороченного разбега. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы: с места, с шага, с разбега. Метание мяча на технику. Метание мяча на результат.

<u>Спортивные мероприятия</u> (9 часов)

Планируемые результаты:

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 приёмах 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;

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	«Основы знаний»	3	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями
2	Спортивные мероприятия	3	«Сильные, смелые, ловкие, умелые» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)
3	«Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»	22	Бег на 60 метров. Бег на 1000 метров. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Бег на лыжах. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4	Спортивные мероприятия	6	«А ну-ка, мальчики!» «А ну-ка девочки!» «Мы готовы к ГТО»«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)«Сильные, смелые, ловкие, умелые»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	«Основы знаний»	3	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений
2	Спортивные мероприятия	3	«Сильные, смелые, ловкие, умелые» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)
3	«Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»	22	Бег на 60 метров. Бег на 1000 метров.Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Бег на лыжах. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4	Спортивные мероприятия	6	«А ну-ка, мальчики!» «А ну-ка девочки!» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)«Сильные, смелые, ловкие, умелые»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	«Основы знаний»	3	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений
2	Спортивные мероприятия	3	«Сильные, смелые, ловкие, умелые» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)
3	«Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»	22	Бег на 60 метров. Бег на 1000 метров. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Бег на лыжах. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4	Спортивные мероприятия	6	«А ну-ка, мальчики!» «А ну-ка девочки!» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)«Сильные, смелые, ловкие, умелые»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	«Основы знаний»	3	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений
2	Спортивные мероприятия	3	«Сильные, смелые, ловкие, умелые» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)
3	«Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»	22	Бег на 60 метров. Бег на 1000 метров. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Бег на лыжах. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4	Спортивные мероприятия	6	«А ну-ка, мальчики!» «А ну-ка девочки!» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Сильные, смелые, ловкие, умелые»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	«Основы знаний»	3	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений
2	Спортивные мероприятия	3	«Сильные, смелые, ловкие, умелые» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)
3	«Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей»	22	Бег на 60 метров. Бег на 1000 метров. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Бег на лыжах. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
4	Спортивные мероприятия	6	«А ну-ка, мальчики!» «А ну-ка девочки!» «Мы готовы к ГТО» «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)«Сильные, смелые, ловкие, умелые»
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	0	1
2	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	1
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	0	1
4	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
5	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
6	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	0	1
7	Бег на 60 метров	1	0	1
8	Бег на 60 метров	1	0	1
9	Бег на 1000 метров	1	0	1
10	Бег на 1000 метров	1	0	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
13	«А ну-ка, мальчики!» Спортивное мероприятие.	1	0	1
14	Подтягивание из виса лёжа на низкой	1	0	1

	перекладине (девочки)			
15	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1
16	Бег на лыжах	1	0	1
17	Бег на лыжах	1	0	1
18	«А ну-ка девочки!» Спортивное мероприятие.	1	0	1
19	Бег на лыжах	1	0	1
20	Бег на лыжах	1	0	1
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
22	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
25	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
26	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
27	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
30	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
31	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
32	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1

33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	0	1
34	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	0	1
2	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	1
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	0	1
4	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
5	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
6	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	0	1
7	Бег на 60 метров	1	0	1
8	Бег на 60 метров	1	0	1
9	Бег на 1000 метров	1	0	1
10	Бег на 1000 метров	1	0	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
13	«А ну-ка, мальчики!» Спортивное мероприятие	1	0	1
14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1

15	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1
16	Бег на лыжах	1	0	1
17	Бег на лыжах	1	0	1
18	«А ну-ка девочки!» Спортивное мероприятие	1	0	1
19	Бег на лыжах	1	0	1
20	Бег на лыжах	1	0	1
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
22	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
25	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
26	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
27	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
30	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
31	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
32	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
33	«От игры к спорту» (соревнования по	1	0	1

	подвижным играм)			
34	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	0	1
2	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	1
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	0	1
4	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
5	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
6	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	0	1
7	Бег на 60 метров	1	0	1
8	Бег на 60 метров	1	0	1
9	Бег на 1000 метров	1	0	1
10	Бег на 1000 метров	1	0	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
13	«А ну-ка, мальчики!» Спортивное мероприятие	1	0	1
14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1

15	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1
16	Бег на лыжах	1	0	1
17	Бег на лыжах	1	0	1
18	«А ну-ка девочки!» Спортивное мероприятие	1	0	1
19	Бег на лыжах	1	0	1
20	Бег на лыжах	1	0	1
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
22	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
25	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
26	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
27	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
30	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
31	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
32	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
33	«От игры к спорту» (соревнования по	1	0	1

	подвижным играм)			
34	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	0	1
2	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	1
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	0	1
4	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
5	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
6	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	0	1
7	Бег на 60 метров	1	0	1
8	Бег на 60 метров	1	0	1
9	Бег на 1000 метров	1	0	1
10	Бег на 1000 метров	1	0	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
13	«А ну-ка, мальчики!» Спортивное мероприятие	1	0	1
14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1

15	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1
16	Бег на лыжах	1	0	1
17	Бег на лыжах	1	0	1
18	«А ну-ка девочки!» Спортивное мероприятие	1	0	1
19	Бег на лыжах	1	0	1
20	Бег на лыжах	1	0	1
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
22	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
24	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
25	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
26	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
27	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
30	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
31	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
32	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
33	«От игры к спорту» (соревнования по	1	0	1

	подвижным играм)			
34	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	0	1
2	Правила поведения и техника безопасности при выполнении физических упражнений	1	0	1
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	0	1
4	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
5	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
6	Бег на 60 метров	1	0	1
7	Бег на 60 метров	1	0	1
8	Бег на 1000 метров	1	0	1
9	Бег на 1000 метров	1	0	1
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
11	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1	0	1
12	«А ну-ка, мальчики!» Спортивное мероприятие	1	0	1
13	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1
14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	1	0	1

15	Бег на лыжах	1	0	1
16	Бег на лыжах	1	0	1
17	«А ну-ка девочки!» Спортивное мероприятие	1	0	1
18	Бег на лыжах	1	0	1
19	Бег на лыжах	1	0	1
20	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
21	Прыжок в длину с разбега	1	0	1
22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
23	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1
24	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
25	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
26	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
27	Метание мяча 150 г на дальность	1	0	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
29	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1
31	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	1	0	1
32	«Мы готовы к ГТО»	1	0	1
33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1	0	1

34	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. https://gto.ru/

Материально-техническое обеспечение

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли
4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый.
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Секундомер
13. Свисток