

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ФИЗИКО-МАТЕМАТИЧЕСКАЯ  
ШКОЛА № 35 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ  
РЕСПУБЛИКИ**

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШПК  
руководитель ШПК  
Будченко Э.Б.  
Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Боровинская Е.В.  
Приказ № \_\_\_ от «\_\_\_»/  
\_\_\_\_\_ 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ  
«Специализированная школа  
№35 г.о. Донецк»  
В.А. Трифонова  
\_\_\_\_\_ 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

части, формируемой участниками образовательных отношений  
по физической культуре  
«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»  
для обучающихся 1-3 классов

Рабочую программу составили  
учителя начальных классов:

Салиева Н.И.  
Чернякова В.А.  
Судакова Е.С.  
Назаренко А.А.

2024 – 2025 учебный год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Организация преподавания части, формируемой участниками образовательных отношений по физической культуре «Подготовка к сдаче комплекса ГТО" на уровне начального общего образования в 2024/2025 учебном году осуществляется в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

3. ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН ОТ 04.12.2007 № 329-ФЗ (РЕД. ОТ 29.06.2015) «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»

4. О ВНЕСЕНИИ ИЗМЕНЕНИЙ В ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН «О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТЕ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ» И ОТДЕЛЬНЫЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ АКТЫ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 5.10.2015 № 274-ФЗ

5. Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 N 569, от 08.11.2022 № 955).

6. Приказ Минпросвещения России от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования».

7. Приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

8. Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (вместе с «СП 2.4.3648-20. Санитарные правила...»).

10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

11. Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».

12. Приказ Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими

образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников».

13. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении правил применения электронного обучения, ДОТ при реализации образовательного процесса».

14. Приказ Минпросвещения России 04.10.2023 №738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

15. Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23 утв. 29.08.2023 руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой).

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО»**

### **Актуальность**

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной

программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

### **Практическая значимость**

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа призвана оказать помощь в подготовке обучающихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья обучающихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом для укрепления здоровья населения России.

## **МЕСТО ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО» В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**

Рабочая программа части, формируемой участниками образовательных отношений, по физической культуре «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

На её изучение отводится по 1 часу в неделю в 1-3 классах начальной школы. 1 класс – 33 недели, 2-3 классы – 34 недели в год.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО»**

**Целью** части, формируемой участниками образовательных отношений, по физической культуре «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является: подготовка обучающихся начальной школы к выполнению норм комплекса ГТО.

Реализация цели соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- увеличение количества обучающихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности обучающихся;
  - укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
  - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению подготовки сдачи комплекса 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.

Личностными результатами являются:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению 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.

В соответствии с ФГОС НОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

*Регулятивные УУД:*

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

*Познавательные УУД:*

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

*Коммуникативные УУД:*

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ);
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:**

*Знать*

- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-2 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

*Уметь:*

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

**СОДЕРЖАНИЕ ЧАСТИ, ФОРМИРУЕМОЙ УЧАСТНИКАМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ, ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУР «ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ КОМПЛЕКСА ГТО» С УКАЗАНИЕМ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**1-я ступень. Возрастная группа 1-2 классы**

Содержание деятельности	Форма организации	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
<p><b>Вводное занятие.</b> Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.</p>	Беседа	Образовательно-познавательная
<p><b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> 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).</p>	Беседа	Образовательно-познавательная
<p><b>Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.</p>	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<p><b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 + 2 x 6 + 2 x 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая



<p>«Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».</p>		
<p><b>Бег на 30 м.</b> 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 м 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 воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).</b> Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д.; 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т.д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м. Подвижные игры на развитие выносливости: «Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек.</b> Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки вверх, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>замок, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела). Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>		
<p><b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).</b> 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 полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> 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</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

руках».		
<p><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника выполнения. Маховые движения ног вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь на рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны», «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Метание теннисного мяча в цель.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в горизонтальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Попади в мяч», «Подвижная цель».</p>	Тренировка, соревнование, игра	Познавательная, игровая
<p><b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри класса, соревнования между параллельными классами, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка,</p>	Соревнование	Игровая

мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»		
-----------------------------------------------------------------------	--	--

## 2-я ступень. Возрастная группа 3 класс

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		
<b>Вводное занятие.</b> Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии 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.	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях 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).	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.</b> Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	Беседа	Образовательно-познавательная
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<b>Челночный бег 3-10 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 0 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 = 2 x 6 = 2 x 9 м.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<b>Бег на 60 м.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений 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 от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!»,	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

<p>выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).</p>		
<p><b>Бег на 1 км.</b> Повторный бег на 100 м (время пробегания 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).</p> <p>Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.</p>	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.</b> Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).</p>	Тренировка, соревнования, игра	Познавательная, игровая
<p><b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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.</p>	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<p><b>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).</b> Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из</p>	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая

<p>виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа с хватом снизу; хватом сверху.</p>		
<p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. 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. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника выполнения. 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 наклонами вперёд и касанием пола руками.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Прыжок в длину с разбега.</b> Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной 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..</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	
<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа 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. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Метание мяча 150 гр. на дальность.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри класса, соревнования между параллельными классами, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»	Соревнование	Игровая

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, метапредметные, предметные)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
1.1	Знания о физической культуре и понятии «ГТО», технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	3	Находить необходимую информацию по заданным темам. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО».	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
2.1	Смешанное передвижение. Виды бега. Основы техники выполнения. Тестирование.	6	Овладеть техникой различных видов бега. Осознавать и формировать правильную постановку ног и туловища при движении и подготовке к нему. Уметь управлять своим дыханием и контролировать его.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.2	Висы. Подтягивания. Знания личной гигиены. Режим дня. Сгибания-разгибания рук. Тестирование.	9	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Организовывать регулярное повторение освоенных упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>



2.3	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения.	5	Выполнять комплексные упражнения для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.4	Прыжки. Разновидности прыжков. Техника выполнения. Тестирование.	2	Выполнять комплексные упражнения для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.5	Основы техники метания теннисного мяча	2	Формировать представление о правильной постановке кисти и руки при замахе и броске, контролировать постановку стоп и наклоны туловища, ориентироваться в пространстве и намечание постановки границ стопы при броске.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.6	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.	2	Выполнять комплексные упражнения для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	Итого по разделу	26		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>				
3.1	Спортивные эстафеты. Подвижные игры. Соревнования	4	Выполнять заявленные действия при уже имеющемся самоконтроле физических и психических качеств и навыков.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

			Формировать представление командного духа и соперничества.	
	Итого по разделу	4		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33		

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, предметные, метапредметные)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>			
1.1	Знания о физической культуре и понятии «ГТО», технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	3	Находить необходимую информацию по заданным темам. Определять понятие «физическая культура». Понимать разницу в задачах физической культуры и спорта. Определять и кратко характеризовать понятие «здоровый образ жизни». Понимать и формулировать задачи «ГТО».	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	Итого по разделу	3		
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>			
2.1	Смешанное передвижение. Виды бега. Основы техники выполнения. Тестирование.	6	Овладеть техникой различных видов бега. Осознавать и формировать правильную постановку ног и туловища при движении и подготовке к нему. Уметь управлять своим дыханием и контролировать его.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.2	Висы. Подтягивания. Знания личной гигиены. Режим дня. Сгибания-разгибания рук. Тестирование.	9	Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Организовывать регулярное повторение освоенных упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.3	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения.	6	Выполнять комплексные упражнения для формирования стопы и осанки,	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

			развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений.	
2.4	Прыжки. Разновидности прыжков. Техника выполнения. Тестирование.	2	Выполнять комплексные упражнения для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.5	Основы техники метания теннисного мяча	2	Формировать представление о правильной постановке кисти и руки при замахе и броске, контролировать постановку стоп и наклоны туловища, ориентироваться в пространстве и намечание постановки границ стопы при броске.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.6	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине.	2	Выполнять комплексные упражнения для формирования стопы и осанки, развития мышц и основных физических качеств: гибкости, координации. Оценивать своё состояние (ощущения) после выполнения комплексов упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	Итого по разделу	26		
	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>			
3.1	Спортивные эстафеты. Подвижные игры. Соревнования	4	Выполнять заявленные действия при	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

			уже имеющемся самоконтроле физических и психических качеств и навыков. Формировать представление командного духа и соперничества.	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	Итого по разделу	4		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Планируемые образовательные результаты изучения раздела (личностные, предметные)	образовательные результаты изучения раздела (метапредметные, предметные)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>				
1.1	Знания о физической культуре и понятии «ГТО», технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	3	Находить необходимую информацию по темам. Объяснять влияние нагрузки на мышцы. Понимать и раскрывать связь между выполнением физических упражнений и гармоничным физическим, интеллектуальным и эстетическим развитием. Понимать и раскрывать смысл и необходимость классификации физических упражнений и упражнений для сдачи нормативов ГТО		<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	Итого по разделу	3			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>				
2.1	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	5	Совершенствовать выполнение упражнений: освоить комплексы упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота); освоить комплексы упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные); проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту и демонстрировать динамику их развития;		<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

			осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий	
2.2	Поднимание туловища. Вис. Подтягивания. Наклоны. Прыжки в длину. Техника выполнения.	6	Составлять и применять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (гибкость, координация, быстрота, сила). Организовывать регулярное повторение освоенных упражнений.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.3	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Осознавать необходимость помощи и взаимопомощи при различных ситуациях в случае травмы. Формировать навыки самообладания, готовности прийти на помощь, совершенствовать умения оказать необходимую помощь при применении определенных действий	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.4	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения. Лаз по канату.	8	Овладеть техникой выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2.5	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	2	Формировать представление о правильной постановке кисти и руки при замахе и броске, контролировать постановку стоп и наклоны туловища, ориентироваться в пространстве и намечание постановки границ	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

			стопы при броске.	
2.6	Упражнения на силу, выносливость. Техника выполнения. Контроль за физическим состоянием	6	Формировать технику выполнения специальных упражнений для развития двигательных качеств, выносливости: прыгучесть, способность к вращательным движениям, способность к сохранению равновесия через освоение технических действий: повороты и прыжки. Уметь контролировать своё физическое состояние	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	Итого по разделу	28		
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>				
31	Эстафеты.	3	Выполнять заявленные действия при уже имеющемся самоконтроле физических и психических качеств и навыков. Формировать представление командного духа и соперничества.	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Дата прове дения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	КР	ПР		
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>					
4	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
5	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	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
6	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
7	Бег на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
8	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

					<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
10	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
11	Спортивные эстафеты	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
12	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
13	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
14	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
15	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
16	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
17	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
18	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
19	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения. С гантелями, подтягивание по лавочке. Приседания. Подвижная игра.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
20	Беговые, прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий со станциями. Подвижная игра.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
21	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Лазание по канату. Подвижная игра.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
22	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения для рук и ног. Лазание по канату. Подвижная игра.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
23	Беговые, прыжковые упр Техника выполнения отжимания в упоре лежа на полу (м), от гимнастической лавочки (д).Подвижная игра.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

					<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
24	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
25	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
26	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
27	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
28	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
29	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>				
30	Спортивные эстафеты.	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
32	«От игры к спорту»	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
33	Соревнование – «Навстречу ГТО»	1			<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>33</b>			

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>					
4	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
5	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	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
6	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
7	Бег на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
8	Основы техники челночного бега 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
10	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a>

	перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.					<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
11	Спортивные эстафеты	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
12	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
13	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
14	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
15	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
16	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
17	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
18	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
19	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения. С гантелями, подтягивание по лавочке. Приседания. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
20	Беговые, прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий со станциями. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
21	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Лазание по канату. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
22	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения для рук и ног. Лазание по канату. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
23	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения для рук и ног. Лазание по канату. Подвижная игра.	1				
24	Беговые, прыжковые упр Техника выполнения отжимания в упоре лежа на полу (м), от гимнастической лавочки (д).Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

25	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
26	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
27	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
28	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
29	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
30	Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>					
31	Спортивные эстафеты.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
32	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
33	«От игры к спорту»	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
34	Соревнование – «Навстречу ГТО»	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>				

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата проведения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	КР	ПР		
	<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>					
1	Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста..	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
2	Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
3	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>					
4	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
5	Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
6	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.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
7	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
8	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>

9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения..	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
11	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
12	Физические качества. поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения..	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
14	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
15	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
16	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения. С гантелями, подтягивание по лавочке. Приседания. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
17	Беговые, прыжковые упражнения. Преодоление полосы препятствий со станциями. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
18	Беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки. Лазание по канату. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
19	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения для рук и ног. Лазание по канату. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
20	Беговые, прыжковые упражнения. Силовые упражнения для рук и ног. Лазание по канату. Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
21	Беговые, прыжковые упражнения Техника выполнения отжимания в упоре лежа на полу (м), от гимнастической лавочки (д).Подвижная игра	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
22	Беговые, прыжковые упражнения Техника выполнения отжимания в упоре лежа на полу (м), от гимнастической лавочки (д).Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>









23	Беговые, прыжковые упражнения Техника выполнения отжимания в упоре лежа на полу (м), от гимнастической лавочки (д).Подвижная игра.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
24	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
25	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
26	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
27	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
29	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места.. Прыжки на скакалке до 3 минут.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
30	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>						
31	Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 = 2 x 6 = 2 x 9 м.	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
32	«Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м )	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
33	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
34	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1				<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> <a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

**Нормативы испытаний (тестов)**  
**Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса**  
**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**







**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
2.	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	

Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)	5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса	5	5	5	5	5	5	

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ**  
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								

5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса  
внеурочной деятельности**

№ п/пп	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>Методические материалы для учителя:</b>	
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс.
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Список литературы для обучающихся:</b>	
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
2.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
<b>Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:</b>	
	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
	<a href="http://school30.my1.ru">http://school30.my1.ru</a> – сайт МОУ «СОШ № 30» г. Сыктывкара
	<a href="http://sgpk.rkomi.ru/gto/">http://sgpk.rkomi.ru/gto/</a> - сайт Регионального центра тестирования ГТО
	<a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения
	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»