

**МИНИСТЕРСТВО ТРАНСПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение**  
**высшего образования "Российский университет транспорта"**  
**(РУТ (МИИТ))**  
**Гимназия РУТ (МИИТ)**

**ВЫПИСКА ИЗ ООП**

**ПРИНЯТО**

на заседании кафедры  
начального обучения  
Протокол №1  
от «20» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

научно-методическим советом  
Гимназии РУТ (МИИТ)  
Протокол № 1  
от «22» августа 2025 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Готов к труду и обороне»**  
**Форма – секция**  
**Уровень начального общего образования**  
**Срок освоения: 4 года (1-4 классы)**

Составитель:  
Емельянов А. В., учитель  
физической культуры

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, программы воспитания.

Курс внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» направлен на достижение следующих целей:

- 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, приобретённых 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;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### **Место курса внеурочной деятельности «ГТО» в учебном плане.**

В 1 классе отводится 33 часа (1ч в неделю, 33 учебные недели).

Во 2, 3 и 4 классах по 34 ч (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Воспитательный потенциал курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» реализуется через:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания курса для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных ценностей; подбор соответствующего тематического содержания, текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для решения;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и

задачами воспитания, реализация приоритета воспитания в учебной деятельности;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых предметов и явлений, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;

- применение интерактивных форм работы с обучающимися,: интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися, игровых методик;

- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что дает обучающимся возможность приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных идей, уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Формы проведения занятий курса внеурочной деятельности:

игровые уроки, смотры-конкурсы, викторины, соревнования, игры (сюжетно - ролевые, словесные, игры – драматизации, игры-путешествия), диспуты, занятие-спектакль, занятие-праздник, занятие-интервью, интегрированное занятие, конференция, устный журнал, беседы, наблюдения, дискуссии, исследования, коллективные творческие дела; тренинги общения, обсуждение, обыгрывание проблемных ситуаций.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **1 год обучения (33 часа)**

#### ***Раздел 1. Основы знаний (2 ч)***

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени(тестов), 2-й ступени(тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при

различных погодных условиях). Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

**Раздел 2.** Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (28 ч)

Бег на 60 м. 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 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

Бег на 1 км. 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). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической

скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».

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

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 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».

Метание мяча 150 г на дальность. 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 с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок. Повторный бег на лыжах-дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Гонка с преследованием», «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета» с этапами 50-80 м без лыжных палок, «Быстрая команда». Эстафеты с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)**

«Весёлые старты». «Папа, мама, я-спортивная семья!». «Мы готовы к ГТО!».

## **2, 3, 4 год обучения (34 часа)**

### **Раздел 1. Основы знаний (3 ч)**

Комплекс ГТО в общеобразовательной 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. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Дозирование физической нагрузки в разминке.

**Раздел 2.** Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (28 ч)

Бег на 60 м. 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 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 30-35 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м- ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на



полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».

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

Прыжок в длину с разбега. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. 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».

Метание мяча 150 г на дальность. 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 с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок. Повторный бег на лыжах-дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Гонка с преследованием», «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета» с этапами 50-80 м без лыжных палок, «Быстрая команда». Эстафеты с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)**

«Весёлые старты». «Папа, мама, я-спортивная семья!». «Мы готовы к ГТО!».

## **Планируемые результаты курса**

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную

динамику развития личности младшего школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы курса «Готов к труду и обороне» отражают освоение младшими школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социо-культурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

*Гражданско-патриотическое воспитание:*

- становление ценностного отношения к своей Родине-России, малой родине, проявление интереса к изучению родного языка, истории и культуре Российской Федерации, понимание естественной связи прошлого и настоящего в культуре общества;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, проявление уважения к традициям и культуре разных народов в процессе восприятия и анализа произведений выдающихся представителей русской литературы и творчества народов России;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

*Духовно-нравственное воспитание:*

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признак индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близкими чужим людям, независимости к национальности, социального статуса, вероисповедания;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков персонажей художественных произведений в ситуации нравственного выбора;
- выражение своего видения мира, индивидуальной позиции посредством накопления и систематизации литературных впечатлений, разнообразных по эмоциональной окраске;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

*Эстетическое воспитание:*

- понимание образного языка художественных произведений, выразительных средств, создающих художественный образ;
- приобретение эстетического опыта слушания, чтения и эмоционально-эстетической оценки произведений фольклора и художественной литературы;
- проявление интереса к разным видам искусства, готовность выражать своё отношение в разных видах художественной деятельности.

*Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:*

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа



- жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

*Трудовое воспитание:*

- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

*Экологическое воспитание:*

- бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отражённых в литературных произведениях;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

*Ценности научного познания:*

- овладение смысловым чтением для решения различного уровня учебных и жизненных задач;
- потребность в самостоятельной читательской деятельности, саморазвитии средствами литературы, развитие интереса к творчеству писателей, создателей произведений словесного искусства;
- понимание важности слова как средства создания словесно-художественного образа, способа выражения мыслей, чувств, идей автора.

### ***Метапредметные результаты***

*Регулятивные универсальные учебные действия:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
- составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
- проведение самостоятельных занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;
- самостоятельная организация и проведение занятий профессионально-прикладной физической подготовкой, подбор физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;

- осуществление судейства соревнований.
- оценивание ситуации и оперативное принятие решения;
- нахождение адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств

*Познавательные универсальные учебные действия:*

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.
- владение информационными жестами судьи;
- обретение знаний о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ.
- поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физкультурой;
- полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, изложение их содержания;
- логически грамотное изложение, аргументация и обоснование собственной точки зрения, доведение ее до собеседника.

*Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ведение дискуссии;
- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.
- оказание помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий;
- корректное объяснение и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий;
- проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдение правил игры и соревнований;
- активное включение в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия.
- участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

-предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий физкультурой и спортом, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

#### *Предметные результаты*

В результате освоения программы курса внеурочной деятельности учащиеся должны узнать:

- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень 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.

В результате освоения содержания программы курса внеурочной деятельности учащиеся должны научиться:

- 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).

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны сдать:

- нормативы с 1-ой по 2-ой ступени комплекса ГТО в центре тестирования.

#### **Учебно-методические материалы для учителя и обучающихся:**

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций. М.: Просвещение.

#### **Оценочные материалы.**

Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Нормативы- [ГТО](#) | [Нормативы ГТО](#) | [ВФСК ГТО \(gto.ru\)](#)

## Тематическое планирование

1 класс

№	раздел тема	часы	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
	Подвижные игры из эстафеты с бегом	6	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 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с).	Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>	Игровое занятие
	Подвижные игры с мячом, с метанием	6	Метание мяча в цель. 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 с метанием: «Снайперы»,	Организация места занятий и обеспечение их безопасности; активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>	Игровое занятие

			«Меткий мяч», «Без промаха».			
	Подвижные игры на развитие силы	6	<p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижные игры «Вперёд</p>	<p>Обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>Составлять планы занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма (базовый уровень);</p>	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method"><b>https://gto.ru/#gto-method</b></a>	Игровое занятие

			на руках», «Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».			
Подвижные игры на развитие гибкости.	6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.	Составлять содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method"><b>https://gto.ru/#gto-method</b></a>	Игровое занятие	
Эстафеты	6	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы,	Осуществлять судейство соревнований (повышенный уровень); -оценивать ситуации и оперативно принимать решения; -находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method"><b>https://gto.ru/#gto-method</b></a>	Игровое занятие	



			лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».	-контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств (высокий уровень.)		
	Спортивные мероприятия.	3	«Весёлые старты». «Папа, мама, я-спортивная семья!». «Мы готовы к ГТО!».	соблюдать правила игры и соревнований; активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. (повышенный уровень) -участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях; -предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий физкультурой и спортом, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method"><b>https://gto.ru/#gto-method</b></a>	Игровое занятие

2-4 классы

№	раздел тема	часы	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы	Форма проведения занятий
	Подвижные игры из эстафеты с бегом	6	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 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с).	Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>	Игровое занятие
	Подвижные игры с мячом, с метанием	6	Метание мяча 150 г на дальность. 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 с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».	Организация места занятий и обеспечение их безопасности; активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a>	Игровое занятие

	Подвижные игры на развитие силы	6	<p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка»,</p>	<p>Обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</p> <p>Составлять планы занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма (базовый уровень);</p>	<p><a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>  <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a>  <a href="https://gto.ru/#gto-method">https://gto.ru/#gto-method</a></p>	Игровое занятие

			«Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».			
	Подвижные игры на развитие гибкости.	6	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.	Составлять содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности. Проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств;	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method"><b>https://gto.ru/#gto-method</b></a>	Игровое занятие
	Эстафеты	6	Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы»,	Осуществлять судейство соревнований (повышенный уровень); -оценивать ситуации и оперативно принимать решения; -находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; -контроль и анализ	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method"><b>https://gto.ru/#gto-method</b></a>	Игровое занятие

			«Третий лишний».	эффективности занятий по освоению новых двигательных действий развитию основных физических качеств (высокий уровень.)		
	Спортивные мероприятия.	4	«Весёлые старты». «Папа, мама, я-спортивная семья!». «Мы готовы к ГТО!».	соблюдать правила игры и соревнований; активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия. (повышенный уровень) -участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях; -предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий физкультурой и спортом, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a> <a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> <a href="https://gto.ru/#gto-method"><b>https://gto.ru/#gto-method</b></a>	Игровое занятие

