

**ПРИНЯТА**

педагогическим советом  
от 28.09.2023 года протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
ГБОУ начальная школа – детский сад № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга  
№ 156 /д от 01.09.2023 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения  
начальной школы-детского сада № 662  
Кронштадтского района Санкт-Петербурга  
(Программа рассчитана на 4 года – 168 часов, в 1 классе – 66 часов,  
во 2 – 4 классе – 34 часа)

Программу составила:  
учитель физической культуры  
Алейникова И.В.

## «Общая физическая подготовка»

Программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения. Курс «Общая физическая подготовка» ориентирован на процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, курс представляет развитие двигательных физических качеств в процессе «Подвижных игр». Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

### 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 внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях. Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины. Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение младших школьников в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

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

по программе «Общая физическая подготовка» способствует интересу к участию в спортивных соревнованиях и фестивалях, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Основная цель курса – 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.

Курс «Общая физическая подготовка» является составной частью основной образовательной программы ФГОС. Срок реализации программы 1 год, адресована программа для учащихся 1-4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в учебный год (2-4 классы), 33 часа в учебный год (1 классы). Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся.

Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Курс «Общая физическая подготовка» призван решить следующие задачи:

- 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.

## **1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка»**

### **1.1. Личностные результаты:**

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

## **1.2. 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.

### **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 долговую сохранность творческой активности.

### **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.

### **1.3.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).

### Выполнить нормативы

- нормативы 1,2,3,4 ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

## **2. Содержание курса с указанием видов деятельности**

### **1 классы (I ступень ГТО)**

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

#### Вводное занятие (1 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

#### Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. 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).

#### Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. 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.

## Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (27 ч)

### Челночный бег 3X10 м (3 ч).

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 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

### Бег на 30 м (3 ч).

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 с 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).

### Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (3 ч).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке, спорт зал, спортивная площадка):

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 — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

### Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (3 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

### Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (3 ч).

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 вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч).

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 руках».

### Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 ч).

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о 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.

### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч)

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м 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».

### Метание теннисного мяча в цель (2 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

### Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

### **2 классы (2 ступень ГТО)**

## Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

### Вводное занятие (1 ч).

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

### Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

### Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).

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 (ч)

### Бег на 30м, 60 м (3ч).

Имитация движения 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 наперегонки). Бег с максимальной скоростью, на результат 30м, 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).

#### Бег на 1 км (2ч).

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 100—200 м.

#### Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (4 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися 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 вися 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 поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

#### Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (4 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

#### Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (4 ч).

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.

#### Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 ч).

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.

#### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (4 ч).

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.

#### Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

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.

### Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

### **3-4 классы ( 3 ступень ГТО)**

#### **Раздел 1. Основы знаний (3 ч)**

##### **Вводное занятие (1 ч).**

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

##### **Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

##### **Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Самостоятельное составление комплекса упражнений.

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

##### **Бег на 30м, 60 м ( 3ч).**

Имитация движения 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 наперегонки). Бег с максимальной скоростью, на результат 30 м, 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).

### Бег на 1 км (2ч).

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 100—200 м.

### Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (4 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися 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 вися 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 поочередно левой и правой рукой без помощи ног.



### Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (4 ч).

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 х нагом снизу; хватом сверху.

### Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (4 ч).

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.

### Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (4 ч).

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.

### Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (4 ч).

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.

### Метание мяча 150 г на дальность (2 ч).

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.

### Раздел 3. Спортивные мероприятия (4 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

### 3. Тематическое планирование курса

#### «Общая физическая подготовка»

#### 1 ступень (6-7 лет)

#### 1 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий	контроль
		По плану	Фактически		
<b>Раздел 1. Основы знаний (3ч)</b>					
1	Что такое общая физическая подготовка? Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.	Текущий

2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1ч	1ч	теоретические занятия	Текущий
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1ч	1ч	теоретические занятия	Текущий

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

4-5-6	Челночный бег 3—10 м	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
7-8-9	Бег на 30 м	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
10-11-12	Смешанное передвижение на 1 км	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
13-14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
15-16-17	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
18-19-20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
21-22-23-24	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4ч	4ч	практические занятия	Текущий
25-26-27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
28-29	Метание теннисного мяча в цель	2ч	2ч	практические занятия	Текущий

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (4ч)**

30	«Вокруг света - спортивная планета»	1ч	1ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
31	«Веселые старты»	1ч	1ч	праздник	Подведение итогов
32	«Чемпионы» (соревнования по подвижным играм)	1ч	1ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
33	«Мы готовы к ГТО!»	1ч	1ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.	Тестирование
Итого		34ч	34ч		

## 2 ступень (8-9 лет)

### 2 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий	контроль
		По плану	Фактически		
<b>Раздел 1. Основы знаний (3ч)</b>					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации 2 ступени	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.	Текущий
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1ч	1ч	беседа	Текущий
3	Разминка и её	1ч	1ч	беседа	

	значение в занятиях физическими упражнениями				Текущий
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (27ч)</b>					
4-5-6	Бег на 30, 60 м	3ч	3ч	практические задания	Текущий
7-8	Бег на 1 км	2ч	2ч	практические задания	Текущий
09-10-11-12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4ч	4ч	практические задания	Текущий
13-14-15-16	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	4ч	4ч	практические задания	Текущий
17-18-19-20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4ч	4ч	практические задания	Текущий
21-22-23-24	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4ч	4ч	практические задания	Текущий
25-26-27-28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4ч	4ч	практические задания	Текущий
29-30	Метание мяча 150 г на дальность	2ч	2ч	практические задания	Текущий
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия (4ч)</b>					
31	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	1ч	1ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
32	«Игры народов мира»	1ч	1ч	праздник	Подведение итогов

33	«Олимпиадики» (соревнования по подвижным играм)	1ч	1ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
34	«Мы готовы к ГТО!»	1ч	1ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.	Тестирование
Итого		34ч	34ч		

### 3 ступень (10-11 лет)

#### 3-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий	контроль
		По плану	Фактически		
<b>Раздел 1. Основы знаний (3ч)</b>					
1	Общая физическая подготовка, как средство укрепления здоровья. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации 3 ступени	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.	Текущий
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1ч	1ч	беседа	Текущий
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Самостоятельное	1ч	1ч	беседа	Текущий

	составление комплекса упражнений.				
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (27ч)</b>					
4-5-6	Бег на 30, 60 м	3ч	3ч	практические задания	Текущий
7-8	Бег на 1 км.	2ч	2ч	практические задания	Текущий
09-10-11-12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	4ч	4ч	практические задания	Текущий
13-14-15-16	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	4ч	4ч	практические задания	Текущий
17-18-19-20	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4ч	4ч	практические задания	Текущий
21-22-23-24	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	4ч	4ч	практические задания	Текущий
25-26-27-28	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4ч	4ч	практические задания	Текущий
29-30	Метание мяча 150 г на дальность	2ч	2ч	практические задания	Текущий
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия (4ч)</b>					
31	«Быстрее, выше, сильнее»	1ч	1ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
32	«Русские богатыри»	1ч	1ч	праздник	Подведение итогов

33	« Олимпийский игры» (соревнования по подвижным играм)	1ч	1ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
34	«Мы готовы к ГТО!»	1ч	1ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.	Тестирование
Итого		34ч	34ч		



## Литература

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
2. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
3. Уваров В.А.: К стартам готов! - М.: Физкультура и спорт, 2015
4. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016
5. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 2016г.
6. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне” - сборник материалов для образовательных организаций, Москва, 2015
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2017 г.
8. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразовательных организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М.: Просвещение, 2016.

## Цифровые образовательные ресурсы:

- Официальные сайты по ГТО
- [gto.ru](http://gto.ru) — ВФСК ГТО (официальный сайт)
- [fizvosp.ru](http://fizvosp.ru) — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) — Министерство спорта Российской Федерации





















Онлайн НПК и вебина