

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п.Придорожный»
Энгельсского муниципального района Саратовской области

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР
С.У. / Н.У. Смагулова
«30» 08 2023 г.



«Утверждаю»

Директор школы
Е.Н.Костыря
Приказ № 208 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Мы готовы к ГТО»
для обучающихся 3-4 классов

Направление: спортивно - оздоровительное

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
Горкун Екатерина Романовна,
учитель физической культуры

п. Придорожный. 2023 год

1. Содержание курса внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО»

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Положением о ВФСК ГТО.

Цель программы: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

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. План будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно – познавательной направленности (1ч). Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольном стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольном стадионе при различных погодных условиях).

Занятие образовательно – познавательной направленности (1ч). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Требования безопасности к выбору занятий на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (37 ч)

Челночный бег 3 * 10м (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5- 10м. Бег с максимальным ускорением 10м: с места, с хода. Челночный бег 4 * 10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5 -10с. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 -10м. Бег с ускорением от 15- 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета».

Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1км, 1,5 км. (9 ч). Дистанция 1 км. Примерная разбивка: ходьба 50м- бег 100м- ходьба 50м и т.д.; Бег 100м- ходьба 100м- бег 100м и т. д.; Бег 200м- ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50 м – ходьба 50м- бег 150 м; Бег 300м – ходьба 200м – бег 300 м –ходьба 200м.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (8ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (8ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 90-100см). Вис на

перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (8 ч). Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье (8 ч). Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой о рейку. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Метание теннисного мяча в цель (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. И.П. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния от 4- 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «без промаха».

Метание мяча весом 150 г на дальность (9 ч). Имитация метания и метания мяча способом (из-за спина через плечо) из И.П. стоя боком к направлению броска: 1) с места; 2) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо –назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания мяча с 4 бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (10 ч). Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (8 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 от 10 до 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой от 50 до 70 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 0,8 -1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления, согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Раздел 3. Спортивные мероприятия(28ч).

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных 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, также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Мы готовы к ГТО» и имеет общий объем 68 часов. Режим занятий 2 раза в неделю по часу.

К выполнению нормативов ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра и определенной школьным врачом группы здоровья. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья и на основании справки терапевта.

2. Планируемые результат освоения курса внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО»

Личностные результаты.

У выпускника будут сформированы	Выпускник получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> – внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»; – широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы; – учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи; – ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей; – способность к оценке своей учебной деятельности; – основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие; – ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей; – знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение; – развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им; – установка на здоровый образ жизни; – основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения; 	<ul style="list-style-type: none"> – внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний; – выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения; – устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач; – адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности; – положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»; – компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности; – морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям; – установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках; – осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные результаты.

Регулятивные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность для формирования
<ul style="list-style-type: none"> – принимать и сохранять учебную задачу; – учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; – планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане; – учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения; – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; – оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи; – адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей; – различать способ и результат действия; – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках. 	<ul style="list-style-type: none"> – в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; – преобразовывать практическую задачу в познавательную; – проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве; – самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале; – осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания; – самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет; – осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ; – использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) 	<ul style="list-style-type: none"> – осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет; – записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ; – создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач; – осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме; – осуществлять выбор наиболее

<p>и схемы (включая концептуальные), для решения задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> – строить сообщения в устной и письменной форме; – ориентироваться на разнообразие способов решения задач; – основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов); – осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков; – осуществлять синтез как составление целого из частей; – проводить сравнение и классификацию по заданным критериям; – устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений; – строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях; – обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи; – осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза; – устанавливать аналогии; – владеть рядом общих приёмов решения задач. 	<p><i>эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – <i>осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;</i> – <i>осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;</i> – <i>строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;</i> – <i>произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.</i>
--	--

Коммуникативные универсальные учебные действия.

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> – адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения; – допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии; – учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в 	<ul style="list-style-type: none"> – <i>учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;</i> – <i>учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;</i> – <i>понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</i> – <i>аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</i> – <i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе</i>

<p>сотрудничестве;</p> <ul style="list-style-type: none"> – формулировать собственное мнение и позицию; – договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; – строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; – задавать вопросы; – контролировать действия партнёра; – использовать речь для регуляции своего действия; – адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи. 	<p><i>учёта интересов и позиций всех участников;</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <i>– с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;</i> <i>– задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;</i> <i>– осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;</i> <i>– адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.</i>
---	--

Предметные результаты.

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; - ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие; - характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места 	<ul style="list-style-type: none"> - выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью; - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; - организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; - измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей. 	<ul style="list-style-type: none"> - вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности; - целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; - выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:	Выпускник получит возможность научиться:
<ul style="list-style-type: none"> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); - выполнять организующие строевые команды и приёмы; - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности; - готовиться к выполнению нормативов ГТО 	<ul style="list-style-type: none"> - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации; - играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам; - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке; - плавать, в том числе спортивными способами; - выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

3. Тематическое планирование рабочей программы курса внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО»

Количество часов – 68 часов в год, 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование раздела, тема урока	Количество академических часов, отводимых на освоение каждой темы	Форма проведения занятия	Использование ЭОР (ЦОР)	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Дата проведения
1	Вводный инструктаж. Т.Б.. Теоретические знания по ГТО.	1		URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		04.09
2	Комплекс ГТО: виды тестов.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		04.09
3	Беговые тесты.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		11.09
4	Смешанное передвижение на 1 км	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		11.09
5	Бег на длинную дистанцию 1 км, 1,5 км	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	18.09

6	Силовые тесты.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		18.09
7	Силовой тест.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		25.09
8	Тест на гибкость	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Соревнование по нормативам ГТО	25.09
9	Второй заход по сдаче беговых тестов детьми 1, 2, 3 ступени.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		02.10
10	Метание теннисного мяча в цель.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	02.10
11	Метание малого мяча весом 150 г на дальность	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		09.10
12	Тест «Прыжок в длину с места»	1	тестирование на умение выполнять пройденные	URL: https://resh.edu.ru URL:		09.10

			технические приёмы	https://infourok.ru		
13	Игровое занятие.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		16.10
14	Повторная сдача тестов.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		16.10
15	Повторная сдача тестов (3 этап)	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		23.10
16	П/и на развитие необходимых физических качеств.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		23.10
17	Эстафеты на основе метания.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	06.11
18	Тест «Прыжок в длину с места».	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		06.11

19	Повторная передача бега на 1 км, 1,5 км.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		13.11
20	Игровое занятие.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		13.11
21	Контрольная сдача тестов.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		20.11
22	Следующий этап сдачи нормативов ГТО.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		20.11
23	Беговые тесты на короткую дистанцию.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	День Матери	27.11
24	Игры и эстафеты с мячами, тест на гибкость	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		27.11
25	Тест на прыжок в длину с места.	1	тестирование на умение выполнять пройденные	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	04.12

			технические приёмы	https://infourok.ru		
26	Броски мяча в цель.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		04.12
27	Игровое занятие.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		11.12
28	Силовые тесты.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		11.12
29	Соревнование по прыжкам через скакалку	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		18.12
30	Игровое занятие.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		18.12
31	Эстафеты на развитие прыгучести.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Новогоднее ассорти	25.12

32	Теоретическое занятие: история ГТО.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Новогоднее ассорти	25.12
33	Лыжная подготовка.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		08.01
34	Соревнования «А ну-ка, мальчики!»	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Рождественская Неделя Добра и Милосердия	08.01
35	Тестирование и гибкость.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		15.01
36	Силовые тесты.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		15.01
37	Соревнования по силовому многоборью (3 классы).	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		22.01
38	Игры по выбору учащихся.	1	тестирование на умение выполнять пройденные	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Президентские состязания	22.01

			технические приёмы	https://infourok.ru		
39	Контрольная сдача тестов.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		29.01
40	Эстафета «челночный бег» (подготовка к сдаче норм ГТО)	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Президентские состязания	29.01
41	Веселые старты «Лабиринт», Полоса препятствий	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		05.02
42	Сдача тестов ГТО.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		05.02
43	«Прыжки по полосам» Соревнования по прыгучести «Кто дальше» (подготовка к ГТО)	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		12.02
44	Сдача теста по прыжкам в длину с места.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		12.02

45	Игровое занятие.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Защитникам Отечества»	19.02
46	Сдача теста по лыжам.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Защитникам Отечества»	19.02
47	Игры с элементами легкой атлетики «Метатели»	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		26.02
48	Сдача метания мяча в цель и на дальность.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		26.02
49	Игры на развитие силовых способностей.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Президентские игры	04.03
50	Тест на проверку силовых качеств.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Президентские игры	04.03
51	Соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1	тестирование на умение выполнять пройденные	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		11.03

			технические приёмы	https://infourok.ru		
52	Развитие силовых способностей.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		11.03
53	Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		18.03
54	Тестирование силовых тестов.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Соревнование по нормативам ГТО	18.03
55	Соревнования «А ну-ка, девочки!»	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		01.04
56	Эстафетный бег.	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		01.04
57	Сдача беговых тестов по ГТО.	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Космос – это мы»	08.04
58	Подготовка к сдаче теста на «пресс».	1	тестирование на умение выполнять пройденные	URL: https://resh.edu.ru URL:		08.04

			технические приёмы	https://infourok.ru		
59	Тест на поднятие/опускание корпуса в положении лежа.	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Соревнования по многоборью	15.04
60	Игровое занятие.	1	Игра	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		15.04
61	Круговая тренировка на развитие прыгучести.	1		URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		22.04
62	Повторная сдача тестов ГТО (2 этап)	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	22.04
63	Повторная сдача тестов ГТО (2 этап)	1	тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		29.04
64	Соревнования по многоборью для детей 1, 2 классов.	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		29.04

				https://infourok.ru		
65	Соревнования по многоборью для детей 3, 4 классов.	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	КТД «Наследники Победы»	06.05
66	Эстафеты для 1,2 классов с мячом.	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		06.05
67	Эстафеты для 3-4 классов.	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Соревнование по нормативам ГТО	13.05
68	Игры на свежем воздухе (по командам).	1	Игра	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		13.05
69	Эстафетный забег «Мы готовы к ГТО»	1	Соревнования	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru		20.05
70	Игровое занятие	1	Игра	URL: https://resh.edu.ru URL: https://infourok.ru	Фестиваль ГТО	20.05

