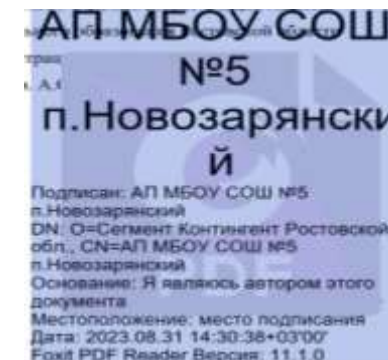


Октябрьский район \_\_\_\_\_ п. Новозарянский  
(территориальный, административный округ (город, район, поселок))

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №5 имени А.О. Хорошевой  
(полное наименование образовательного учреждения в соответствии с Уставом)



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочная деятельность** «Навстречу комплексу ГТО»

Уровень общего образования (класс) **Начальное общее образование 4 класс**

Количество часов **4 класс – 34 часа - 1 час в неделю.**

Учитель **Кружилина Ирина Евгеньевна**  
Ф.И.О. полностью

Программа разработана на основе учебного пособия «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий – М.: Просвещение, 2019, в соответствии с ФГОС НОО 2022 г.

п. Новозарянский 2023 г.

## Раздел 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Актуальность* данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура» с одаренными детьми. В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

*Цель комплекса ГТО:*

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение

преимущества в осуществлении физического воспитания населения.

*Основные задачи комплекса ГТО:*

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

*Принципы комплекса ГТО:*

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

**Цель программы:** создание условий для физического развития одаренных учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**Задачи программы:**

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

### **Планируемые результаты:**

*Личностные результаты* отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

*Метапредметные результаты* отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

*Предметные результаты* отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- \*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

- \*обучение основам базовых видов двигательных действий;

- \*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- \*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

- \*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

- \*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

- \*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

- \*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды,

судьи;

\*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

\*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

\*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

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

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

*Деятельный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе

расширения межпредметных связей из области разных предметов.

Программа «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» адресована учителям для проведения занятий внеурочной деятельности с одаренными учащимися 4 класса.

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- *знать* виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3-й ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями 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, 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);
- *сдать* нормативы 3-й ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

## Раздел 2. Содержание внеурочной деятельности по физической культуре

| № п/п | Раздел программы | Основное содержание   | Формы организации учебных занятий  | Основные виды учебной деятельности  | Содержание воспитательного потенциала на занятии  |
|-------|------------------|---|--|---|---|
| 1     | Основы знаний    | <p><b>Вводное занятие.</b><br/>Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 3-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.</p> | <p>Введение новых знаний<br/>фронтальная работа<br/>групповая работа<br/>парная работа<br/>индивидуальная работа</p> | <p>Знать краткую характеристику видов спорта, входящих в программу ГТО. Знать технику организации и проведения пеших туристских походов; требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).</p> | <p>Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО; воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального</p> |
|       |                  | <p><b>Занятие с образовательно-познавательной направленностью .</b> Понятие</p>   | <p>Введение новых знаний<br/>фронтальная работа</p>  | <p>Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию</p>   |   |

|   |  |  |  |  |   |
|---|--|--|--|--|---|
|   |  | «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.   | групповая работа<br>индивидуальная работа  | физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.   | народа России. В соответствии с программой воспитания МБОУ СОШ № 5 им. А.О. Хорошевской.  |
| 2 | Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей | <b>Бег на 30 метров.</b> Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых | Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование | Уметь выполнять подготовку к занятиям физической культурой, выбирать упражнения и составлять индивидуальный комплекс для утренней зарядки, научиться планировать занятия физической культурой. Уметь проводить самостоятельные занятия по подготовке к сдаче нормативов и организовывать досуг средствами физической культуры. Уметь | Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО; воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России. |



|  |  |   |                 |  |  |
|--|--|---|-----------------|--|--|
|  |  | <p>пяти шагов. Бег на результат 60 м.</p> <p>Подвижная игра «Сумей догнать». Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.</p> <p>Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 50—55 с). Повторный бег на 300 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 1 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Эстафетный бег с этапами 400 м.</p> |                 | <p>правильно выполнять испытания комплекса ГТО при сдаче бега на 30 метров и 1 км.</p> | <p>В соответствии с программой воспитания МБОУ СОШ № 5 им. А.О. Хорошевой.</p> |
|  |  | <p><b>Подтягивание из виса на</b></p>   | <p>Введение</p> | <p>Самонаблюден</p>  |  |

|  |  |   |  |   |  |
|--|--|---|--|---|--|
|  |  | <p><b>высокой перекладине (мальчики).</b><br/> Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).<br/> Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.<br/> Упражнения с гантелями весом 0,5 – 1 кг для развития силы мышц рук.</p> | <p>новых знаний<br/> фронтальная работа<br/> групповая работа<br/> парная работа<br/> индивидуальная работа<br/> тестирование</p>          | <p>ие и самоконтроль.<br/> Уметь выполнять измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Знать технику выполнения поднимания туловища на высокой перекладине. Уметь выполнять подтягивание на высокой перекладине.</p> |  |
|  |  | <p><b>Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).</b><br/> Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.<br/> Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.<br/> Подтягивание в быстром</p>  | <p>Введение новых знаний<br/> фронтальная работа<br/> групповая работа<br/> парная работа<br/> индивидуальная работа<br/> тестирование</p> | <p>Знать технику выполнения поднимания туловища на низкой перекладине. Уметь выполнять подтягивание на низкой перекладине.</p>  |  |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  | темпе.   |   |  |
|  |  | <p><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).</b> Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.</p> | <p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p> | <p>Знать технику выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Уметь выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</p>                      |
|  |  | <p><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие</p>  | <p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p> | <p>Знать технику выполнения наклона вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Уметь выполнять наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</p> |

|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
|  |  | <p>наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.</p>  |   |   |  |
|  |  | <p><b>Прыжок в длину с разбега.</b> Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат.</p> <p>Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку</p> | <p>Введение новых знаний<br/>фронтальная работа<br/>групповая работа<br/>парная работа<br/>индивидуальная работа<br/>тестирование</p> | <p>Знать технику выполнения прыжка в длину с разбега. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.</p> |  |

|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
|  | гимнастической стенки.  |   |   |  |
|  | <p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b><br/> Прыжки на' обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.<br/> Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.</p> <p>Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.</p> | <p>Введение новых знаний фронтальная работа групповая работа парная работа индивидуальная работа тестирование</p> | <p>Знать технику выполнения прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Уметь выполнять прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> |  |
|  | <p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1</b></p>  | <p>Введение новых знаний</p>  | <p>Знать технику выполнения <b>пресса.</b></p>  |  |

|  |  |   |   |   |  |
|--|--|---|---|---|--|
|  |  | <p><b>мин.</b><br/>Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.</p> <p>Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).</p> | <p>фронтальная работа<br/>групповая работа<br/>парная работа<br/>индивидуальная работа<br/>тестирование</p>   | <p>Уметь выполнять поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.</p>                                      |  |
|  |  | <p><b>Метание мяча 150 г на дальность.</b> Броски мяча в землю (перед собой) хлёстким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя</p>  | <p>Введение новых знаний<br/>фронтальная работа<br/>групповая работа<br/>парная работа<br/>индивидуальная</p> | <p>Знать технику выполнения метания мяча 150 г на дальность. Уметь выполнять метание мяча 150 г на дальность.</p> |  |

|  |  |   |                                |  |  |
|--|--|---|--------------------------------|--|--|
|  |  | <p>боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд - вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за</p> | <p>работа<br/>тестирование</p> |  |  |
|--|--|---|--------------------------------|--|--|

|   |                        |  |  |  |  |
|---|------------------------|--|--|--|--|
|   |                        | головы: с места, с шага.   |  |  |  |
| 3 | Спортивные мероприятия | 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. | Групповая работа<br>парная работа<br>индивидуальная работа | Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. | Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности при подготовке к сдаче норм комплекса ГТО; воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России.<br>В соответствии с программой воспитания МБОУ СОШ № 5 им. А.О. Хорошевой. |



**Раздел 3. Тематическое планирование**  
**Возрастная группа 10-11 лет (4 класс) 3-я ступень**

| <b>№ п/п</b>   | <b>Тема занятия</b>   | <b>Кол-во часов</b> | <b>Дата</b>  |
|--|---|---------------------|--------------|
| <b>Раздел 1. Основы знаний.</b>  |   |                     |              |
| 1  | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка — основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. | 1                   | 07.09        |
| <b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b> |   |                     |              |
| 2  | Спринтерский бег.   | 1                   | 14.09        |
| 3  | Низкий и высокий старты.  | 1                   | 21.09        |
| 4  | Фазы бега.  | 1                   | 28.09        |
| 5  | Бег на тридцать метров.   | 1                   | 05.10        |
| 6  | Бег с ускорением тридцать – сорок метров.   | 1                   | 12.10        |
| 7  | Челночный бег три по десять метров.   | 1                   | 19.10        |
| 8  | Бег на один километр.   | 1                   | 26.10        |
| 9  | Бег в равномерном темпе один километр с ускорением в конце дистанции.   | 1                   | 09.11        |
| 10   |   | 1                   | <b>16.11</b> |
| 11   | Упражнения с гантелями весом 0,5 - 1 килограмм для развития силы мышц рук.  | 1                   | 23.11        |
| 12   | Вис на перекладине на согнутых под разными углами руках.  | 1                   | 30.11        |
| 13   | Подтягивание из вися на высокой перекладине и из вися лёжа на низкой перекладине.   | 1                   | 07.12        |
| 14   | Подтягивание из вися на высокой перекладине.  | 1                   | 14.12        |
| 15   | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.   | 1                   | 21.12        |

|  |   |   |       |
|--|---|---|-------|
| 16                                       | Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.                       | 1 | 28.12 |
| 17                                       | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.               | 1 | 11.01 |
| 18                                       | Прыжок в длину с разбега.   | 1 | 18.01 |
| 19                                       | Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног.             | 1 | 25.01 |
| 20                                       | Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку).                         | 1 | 01.02 |
| 21                                       | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                            | 1 | 08.02 |
| 22                                       | Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине. | 1 | 15.02 |
| 23                                       | «Мы готовы к ГТО!».   | 1 | 22.02 |
| 24                                       | Поднимание туловища из положения лёжа на спине.                         | 1 | 29.02 |
| 25                                       | Броски набивного мяча.  | 1 | 07.03 |
| 26                                       | Имитация разбега при метании в ходьбе.                                  | 1 | 14.03 |
| 27                                       | «Сильные, смелые, ловкие, умелые».                                      | 1 | 21.03 |
| 28                                       | Метание на дальность мячей, различных по весу.                          | 1 | 04.04 |
| 29                                       | Метание мяча сто пятьдесят граммов на дальность.                        | 1 | 11.04 |
| <b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> |   |   |       |
| 30                                       | «А ну-ка, мальчики!».   | 1 | 18.04 |
| 31                                       | «А ну-ка, девочки!».  | 1 | 25.04 |
| 32                                       | «Веселые старты».   | 1 | 02.05 |
| 33                                       | Летний фестиваль сдачи норм комплекса ГТО.                              | 1 | 16.05 |
| 34                                       | Летний фестиваль сдачи норм комплекса ГТО.                              | 1 | 23.05 |

## Приложение

### Лист корректировки календарно-тематического планирования

Внеурочная деятельность «Навстречу комплексу ГТО»

Класс 4

Учитель: Кружилина И.Е.

2023 – 2024 учебный год

| № урока | Тема | Количество часов |      | Причина корректировки | Способ корректировки |
|---------|------|------------------|------|-----------------------|----------------------|
|         |      | по плану         | дано |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |
|         |      |                  |      |                       |                      |

## Раздел 4. Аннотация

| Название рабочей программы   | Класс | Учебное пособие  | Количество часов для изучения | Автор/составитель программы (Ф.И.О.) |
|--|-------|--|-------------------------------|--------------------------------------|
| Рабочая программа по внеурочной деятельности «Навстречу комплексу ГТО» | 4     | «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»: пособие для учителей и методистов/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий | 34                            | В.С. Кузнецов,<br>Г.А. Колодницкий   |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета  
МБОУ СОШ №5 им. А.О. Хорошевой

от 30.08.2023 года № 1

\_\_\_\_\_ Ковалёва Н.А.  
подпись руководителя МС Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ И.В. Куркина  
подпись

30.08.2023 года  
дата