

ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ АДМИНИСТРАЦИИ  
ЗАВОДУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
СОСНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, ФИЛИАЛ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗАВОДУКОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
«НОВОЗЛАТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЕВ  
СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.М.ВАЖЕНИНА»  
(Сосновская ООШ, филиал) МАOU «Новозлатская СОШ»

Расширено  
На ЦМО комиссия руководителей  
« 20 / 20 / 2020 »  
Руководитель ЦМО комиссии  
руководителей  
*[подпись]* Н.И.Зарина



**ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**«Игровое ГТО»**  
**1-4 класс**  
**Руководитель: Тоескин Юрий Иванович**

2020-2021 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Игровое ГТО» по внеурочной деятельности для 1-4 класса разработана на основании основных нормативных документов:

- Закон РФ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);
- Положение об организации внеурочной деятельности Сосновской ООШ, филиал МАОУ «Новозаимской СОШ»
- Основная образовательная программа начального общего образования Сосновской ООШ, филиал МАОУ «Новозаимской СОШ»
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - М.: Просвещение, 2017 г.

Программа ОФП на основе «Подвижные игры» имеет спортивно -оздоровительную направленность. Данная программа реализуется в Сосновской ООШ, филиал МАОУ «Новозаимской СОШ» и служит для организации внеурочной деятельности младших школьников.

Данная программа составлена с учётом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с родителями и учащимися. Что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

### ***Обоснование необходимости и внедрения программы в образовательный процесс:***

ОФП (общая физическая подготовка)- это процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Данная программа представляет развитие двигательных физических качеств в процессе «Подвижных игр».

***Актуальность программы*** в том, что 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.

***Практическая значимость*** обусловлена тем, что приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

***Новизна программы*** заключается в том, что она предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

***Цели и задачи программы*** Целью программы является:

-внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; -повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья,

гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### ***Отличительные особенности программы.***

Данная программа является модифицированной и имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из трех разделов: основы знаний, развитие двигательных способностей, спортивные мероприятия.

**Форма организации работы:** фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Рабочая программа предназначена для реализации в 1-4 классе среднего общеобразовательного учреждения. Режим занятий 1 классы - 1 час в неделю (из расчета 33 учебные недели) общий объем 33 часа, 2 классы - 1 час в неделю (из расчёта 34 учебные недели), 3 классы - 1 час в неделю (из расчета 34 учебные недели) .4 класс- 1 час в неделю общий (из расчёта 34 учебные недели). Срок реализации программы 4 года. **Подход:** системно - деятельностный.

### ***Этапы реализации, их обоснование и взаимосвязь***

Реализация программы осуществляется в 3 этапа.

**Первый этап** - подготовительный (сентябрь). Ознакомление учащихся с комплексом ГТО, требования по технике безопасности при выполнении физических упражнений, основные виды испытаний комплекса ГТО.

**Второй этап** - основной (сентябрь-май). Проведение уроков по подготовке к сдаче комплекса ГТО, проведение контрольных прикидок (соревнований) с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся и спортивно-массовых мероприятий. Участие в мероприятиях по тестированию общего уровня физической подготовленности школьников в Центрах тестирования по выполнению видов испытаний (тестов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуре и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал.

**Третий этап** - заключительный, аналитический (май). Анализ показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО.

### ***Особенности возрастной группы детей***

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о ВФСК ГТО.

### ***Язык, на котором ведется обучение***

Обучение ведется на русском языке.

Уровень результатов работы по программе

- базовый уровень результатов;
- повышенный уровень результатов;
- высокий уровень результатов.

Уровни	Виды результатов	Название результата
Базовый	Предметные	<p><b>Знать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами;</li> </ul> <p><b>Уметь</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;</li> </ul> <p><b>Сдать</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нормативы 1-ой ступени (6-8 лет) комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства на бронзовый результат.</li> </ul>
	Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;</li> <li>- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;</li> <li>-организация места занятий и обеспечение их безопасности;</li> <li>-активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;</li> <li>-обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;</li> <li>-составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.</li> <li>-формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;</li> <li>- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.</li> <li>-ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>-ведение дискуссии;</li> <li>-Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности; -нахождение компромиссов при принятии общих решений.</li> </ul>
	Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;</li> <li>-проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;</li> <li>-добросовестное выполнение учебных заданий;</li> <li>-проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.</li> </ul>
<b>Повышенный</b>	Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-знать испытания по выбору своей ступени ГТО;</li> <li>-знать причины травматизма при выполнении упражнений;</li> <li>-правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;</li> <li>- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;</li> <li>- выполнять нормативы 1-ой ступени (6-8 лет); 2-ой ступени (9-10 лет) комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства на</li> </ul>
	Метапредметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-составление содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.</li> <li>-проведение самостоятельных занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств; -самостоятельная организация и проведение занятий профессиональноприкладной физической подготовкой, подбор физических упражнений в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;</li> <li>-осуществление судейства соревнований.</li> <li>-владение информационными жестами судьи;</li> <li>-обретение знаний о ЗОЖ, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физкультуры в организации ЗОЖ.</li> <li>-оказание помощи занимающимся при освоении новых двигательных действий;</li> <li>-корректное объяснение и объективное оценивание техники выполнения новых двигательных действий;</li> <li>-проявление дисциплинированности и уважительного отношения к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности; -соблюдение правил игры и соревнований;</li> <li>-активное включение в совместные физкультурно- оздоровительные и спортивные мероприятия.</li> </ul>
	Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера; -проявление осознанного стремления к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;</li> <li>-проявление инициативы и творчества при организации совместных занятий физкультурой.</li> </ul>
<b>Высокий</b>	Предметные	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;</li> <li>- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);</li> <li>- выполнять нормативы 1 ступени (6-8 лет); 2-ой ступени (9-10 лет)</li> </ul>

		Центре тестирования по месту жительства на золотой результат.
	Метапредметные	-оценивание ситуации и оперативное принятие решения; -нахождение адекватных способов поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; -контроль и анализ эффективности занятий по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств. -поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщение, анализ и творческое применение полученных знаний в самостоятельных занятиях физкультурой; -полное и точное формулирование цели и задач совместных с другими обучающимися занятий физкультурно- оздоровительной и спортивнооздоровительной деятельностью, изложение их содержания; -логически грамотное изложение, аргументация и обоснование собственной точки зрения, доведение ее до собеседника. -участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях; -предупреждение конфликтных ситуаций во время совместных занятий физкультурой и спортом, разрешение спорных проблем на основе уважительного и доброжелательного отношения к
	Личностные	-установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках; -эстетические потребности, ценности и чувства. -проявление доброжелательного и уважительного отношения к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; -управление своими эмоциями; -проявление культуры общения и взаимодействия в процессе занятий физкультурой, игровой и соревновательной деятельности.

### Содержание и формы представления результатов внеурочной образовательной деятельности

Метапредметные и предметные результаты обучающихся, достигнутые во внеурочной деятельности, оцениваются по уровневой шкале.

Для описания достижений обучающихся определено четыре уровня:

- достижению **высокого уровня** соответствует оценка «отлично» (отметка «5»).
- достижению **повышенного уровня** соответствует - оценка «хорошо» (отметка «4»).
- достижению **базового уровня** соответствует оценка «удовлетворительно» (или отметка «3», отметка «зачтено»).
- достижению **низкого уровня** соответствует оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»).

Мониторинг предметных и метапредметных результатов освоения учащимися программы внеурочной деятельности «ОФП на основе подвижных игр» проводится 2 раза в год: по итогам первого полугодия и по итогам учебного года.

### Мониторинг результатов освоения учащимися программы внеурочной деятельности

**Оценка предметных результатов обучающихся, занимающихся в кружке «ОФП на основе подвижные игры»**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Двигательные умения и навыки	Итоговые соревнования	Итог за год
1.				
2.				

**Инструментарий:**

**Высокий уровень** оценка «отлично» (отметка «5»): Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на золотой значок.

**Повышенный уровень** оценка «хорошо» (отметка «4»): При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на серебряный значок.

**Базовый уровень** оценка «удовлетворительно» (отметка «3»): Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях; выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО на бронзовый значок.

**Низкий уровень** оценка «неудовлетворительно» (отметка «2»): Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка; не выполняет учебный норматив (тест) комплекса ГТО.

**Оценка метапредметных результатов обучающихся, занимающихся в кружке «ОФП на основе подвижные игры»**

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Инициатива в учебном сотрудничестве	Планирование учебного сотрудничества	Позиционное взаимодействие	Управление коммуникацией	Итог за год
1.						
2.						

**Инструментарий:**

Для оценивания достижений:

Достижению **высокого уровня** соответствует оценка «отлично» (отметка «5»):

- учащийся являлся инициатором в группе, организатором и исполнителем;

Достижению **повышенного уровня** соответствует оценка «хорошо» (отметка «4»):

- учащийся являлся организатором и исполнителем;

Достижению **базового уровня** соответствует оценка «удовлетворительно» (отметка «3»):

- учащийся являлся только исполнителем;

Достижению **низкого уровня** соответствует оценка «неудовлетворительно» (отметка

«2»):

- учащийся занимал только наблюдательную позицию (наблюдал, как другие учащиеся выполняют двигательное действие).

По итогам мониторинга учащемуся выдается свидетельство о достижении им определенного уровня освоения программы внеурочной деятельности. Свидетельство хранится в портфолио ученика и представляется для защиты программы саморазвития ученика «Мой выбор» на творческий экзамен.

В рамках управления внутришкольной системы оценки качества образования учащиеся представляют портфолио достижений во внеурочной деятельности (по внешним и внутренним ресурсам) для оценки метапредметных результатов и защиту программы саморазвития ученика «Мой выбор» на творческом экзамене - компоненте внутришкольной системы оценки качества образования.

Содержание и формы представления результатов внеурочной образовательной деятельности соответствуют требованиям федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основного общего образования и обеспечивают преемственность и реализацию внутришкольной системы оценки качества образования.

В соответствии с Положением о Творческом экзамене - компоненте внутришкольной системы оценки качества образования, основной формой оценки метапредметных результатов внеурочной деятельности, входящей и не входящей в учебный план, является обязательный Творческий экзамен, по результатам которого выдается сертификат установленного образца, и его результаты учитываются при итоговой аттестации за учебный год, хранится в портфолио учащегося. При выставлении итоговой оценки за творческий экзамен председатели экзаменационных комиссий руководствуются следующими нормами (уровнями):

«Высший балл» - высокий уровень - ставится от 70 баллов и выше.

«Отлично» - повышенный уровень - ставится от 52 до 69 баллов.

«Зачет» - базовый уровень - ставится не менее 20 баллов;

«Незачет» - низкий уровень - ставится менее 20 баллов.

#### **Шкала перевода уровней сдачи Творческого экзамена.**

Уровень достижений	Оценка за Творческий экзамен	Перевод оценки в 5-балльную систему оценивания метапредметных результатов
высокий	«Высший балл»	5(отлично)
повышенный	«отлично»	4 (хорошо)
базовый	«зачет»	3 (удовлетворительно)
низкий	«незачет»	2(неудовлетворительно)

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты)).

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») по общей физической подготовке.

#### **Направления, виды и формы внеурочной деятельности**

**Направление внеурочной деятельности:** спортивно-оздоровительное.

**Используются такие педагогические технологии:** здоровьесберегающие, соревновательная, игровая, информационно-коммуникационная технологии.

**Реализация программы внеурочной деятельности «ОФП на основе подвижные игры»** предусматривает организацию учебного процесса в следующих формах: кружок, в рамках деятельности кружка предусмотрено участие в спортивных мероприятиях,



соревнованиях. Формы организации внеурочной образовательной деятельности соответствуют возрастным возможностям школьников.

***Примерный перечень спортивных мероприятий для возможного участия школьников:***

- «Весёлые старты» (среди 1 -4 классов) октябрь (согласно плану школьных спортивных мероприятий);
- «Папа, мама, я - спортивная семья» (среди 1 -4 классов) февраль (согласно плану школьных спортивных мероприятий);
- «День здоровья» (среди 1-4 классов) апрель (согласно плану школьных спортивных мероприятий);
- «Мы готовы к ГТО» ( 1 ступень 6-8 лет, 2ступень 9-10 лет) май (согласно плану школьных спортивных мероприятий);
- ВФСК ГТО (1 ступень 6-8 лет, 2 ступень 9-10 лет) февраль-май (согласно положению).

***Условия приема учащихся***

Принимаются учащиеся 1-4 классов в возрасте от 7 до 10 лет, относящиеся к основной группе здоровья.

Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут заниматься и участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их зачисление ограничено, как и в сдаче норм ГТО (ограничено физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни).

***Режим занятий***

Занятия «ОФП на основе подвижных игр» проходят в спортивном зале или на школьном стадионе в зависимости от погодных условий, с использованием необходимого оборудования и инвентаря. Число занятий: 1-4 классы 1 раза в неделю. Длительность занятий 40 минут.

**Содержание программы  
1-2 год обучения**

**Раздел 1. Основы знаний (3 ч)**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний 1-й ступени(тестов),2-й ступени( тестов) комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условиях). Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

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

**Бег на 60 м.** Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом

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

**Бег на 1 км.** Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м-ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

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

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».

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

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

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

**Метание мяча 150 г на дальность.** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

**Бег на лыжах.** Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками и без палок.

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

**Раздел 3. Спортивные мероприятия (3 ч)**  
«Весёлые старты». «Папа, мама, я-спортивная семья!». «Мы готовы к ГТО!».

### **Содержание программы 3-4 год обучения**

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

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

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

**Бег на 60 м.** Имитация движений рук при беге в постепенно убаыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30-40 м (бег на перегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний».

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

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** 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 поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).** 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 хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.** Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик».

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

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

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

**Метание мяча 150 г на дальность.** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

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

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

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

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>3</b>
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных</b>		<b>28</b>
4	Подвижные игры и эстафеты с бегом	6
5	Подвижные игры с прыжками	4
6	Подвижные игры с мячом, с метанием	7
7	Подвижные игры на развитие силы	4
8	Подвижные игры на развитие гибкости	3
9	Эстафеты	4
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		<b>3</b>
10	«Весёлые старты»	1
11	«Папа, мама, я - спортивная семья!»	1
12	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

#### Тематический план 3-4 класс

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Основы знаний</b>		<b>3</b>
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений	1
3	Дозирование физической нагрузки в разминке	1
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных</b>		<b>28</b>
4	Подвижные игры и эстафеты с бегом	6
5	Подвижные игры с прыжками	4
6	Подвижные игры с мячом, с метанием	7
7	Подвижные игры на лыжах	4
8	Подвижные игры на развитие гибкости	3
9	Эстафеты	4
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		<b>3</b>
10	«Весёлые старты»	1
11	«Папа, мама, я - спортивная семья!»	1
12	«Мы готовы к ГТО!»	1
<b>ИТОГО</b>		<b>34</b>

### Календарно-тематическое планирование

1-2 класс

№ за ня тия	Наименование разделов и тем	Содержание занятия	Кол -во часов	Форма контроля	Место провидения	Используемое учебное оборудование
<b>Разделы программы: Основы знаний 3 ч, Двигательные умения и навыки 28 ч, спортивные мероприятия 3 ч. Всего: 34 ч</b>						
<b>Подвижные игры и эстафеты с бегом 6 ч + основы знаний 2 ч. Всего 8 ч</b>						
1	Техника безопасности при выполнении упражнения. Требования к одежде и обуви. Комплекс ГТО, основные понятия.	Основные требования к одежде и обуви. Техника безопасности при выполнении упражнений и во время подвижных игр. Значение подвижных игр для здорового образа жизни. Понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности	1	Беседа, текущий	Спортивный зал	Телевизор, компьютер, наглядный материал
2	Техника выполнения бега на короткие дистанции. Правила поведения на занятиях. П/и "У медведя во бору"	Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Комплекс упражнений ОРУ в движении. Бег 60 м. Техника выполнения. Игры "У медведя во бору", "Фигуры".	1	Беседа Текущий	Спортивный зал, стадион	Телевизор, компьютер, фишки, свисток
3	Беговые упражнения. Техника выполнения. П/и «Весёлые ракеты»	Комплекс упражнений ОРУ в движении. 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!». Игра «Весёлые ракеты». Бег 60 м.	1	Текущий	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
4	Бег от 15 до 20 м. Техника выполнения. П/и «Краски»	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Бег на месте на передней части стопы 5 с. с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м. П/И "Краски"	1	Текущий	Стадион	Флажки, фишки, свисток
5	Выбор и подготовка мест	Разминка и её значение в занятиях физическими	1	Беседа,	Спортивные	Телевизор,

	занятий. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Выбор и подготовка мест занятий.		текущий	й зал	компьютер
6	Бег 60 м. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».	Комплекс упражнений с предметами. Беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Игры "Шишки, желуди, орехи", «Сумей догнать»	1	Текущий Контрольное упражнение бег 60 м	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
7	Бег до 5 минут. П/и «пустое место»	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Пустое место". Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 30-35 с).	1	Текущий	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
8	Дистанция 1км П/и "Караси и Щуки", «Третий лишний»	Комплекс упражнений в круге. Дистанция 1 км; Игры "Караси и Щуки", «Третий лишний».	1	Текущий Контрольное упражнение бег 1 км	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
<b>Подвижные игры с мячом, с метанием 7 ч + 1 ч «Весёлые старты» Всего 8 ч</b>						
9	Техника безопасности. Техника выполнения упражнения. П/и «Мяч по полу», "Перестрелка".	Правила техники безопасности. Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». 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. Игра «Мяч по полу», "Перестрелка".	1	Беседа Текущий	Стадион	Фишки, компьютер, телевизор, мячи
10	Метание мяча на дальность. П/и «Бегуны и метатели», "Перестрелка"	Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, метание на дальность способом «из-за спины через плечо». Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1	Текущий	Стадион	Фишки, мячи

11	Метание мяча. Подтягивания, отжимания. П/и «Передача мяча в колоннах», «Г онка мячей»	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Г онка мячей»	1	Текущий	Стадион	Фишки, мячи, перекладина
----	---	---	---	---------	---------	--------------------------

	мячей»					
12	Метание мяча. П/И «Вперёд на руках», «Верёвочка»	Метание мяча на дальность, на результат. П/И «Вперёд на руках», «Верёвочка»	1	Текущий контрольное упражнение метание мяча	Стадион	Фишки, мячи, перекладина, лента.
13	Подтягивания, отжимания. П/И «Третий лишний»	Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. П/И «Третий лишний»	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, перекладина, скамейки



14	Отжимания из упора лёжа, подтягивания на высокой перекладине. П/и «Волки и овцы»	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног. 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. П/И «Волки и овцы»	1	Текущий	Спортивный зал	Перекладина, высокая, скамейки
15	Подтягивания (м), отжимания (д).	Подтягивания на высокой перекладине, отжимания из упора лёжа на результат	1	Текущий контрольное упражнение подтягивания, отжимания	Спортивный зал	Перекладина высокая
16	«Весёлые старты»	Участие в спортивном мероприятии «Весёлые старты». Эстафеты, конкурсы, теоретические задания.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, мячи, скакалки, обручи, лента, компьютер, телевизор, кубики
<b>Подвижные игры с прыжками 4 ч + основы знаний 1 ч. Всего 5 ч</b>						
17	Правила техники безопасности. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. Правилами дыхания во время прыжков. Последовательность выполнения упражнения.	1	Беседа Текущий	Спортивный зал	Компьютер, телевизор

18	Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки»	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10-15 м). Игра «Прыгающие воробышки».	1	Текущий	Спортивный зал	Свисток, рулетка
19	Прыжки через препятствие. П/и «Верёвочка». «Удочка». «Лягушата и цапля».	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». 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. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».	1	Текущий	Спортивный зал	Свисток, рулетка, резиновая лента
20	Прыжки в длину с места П/и «Солнышко». «Зеркало».	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Игра «Зеркало», «Прыгуны»	1	Текущий	Спортивный зал	Свисток, фишки, верёвка
21	Прыжки в длину с места. П/И «Кто дальше	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки»	1	Текущий Контрольное	Спортивный зал	Свисток, фишки, рулетка

	прыгнет», «Встречные прыжки»	Прыжок в длину с места на результат		упражнение прыжок в длину с места		
<b>Подвижные игры на лыжах 4 ч</b>						
22	Техника безопасности на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов. П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов»	Правила техники безопасности. Техника выполнения лыжных ходов. Передвижение попеременно двухшажным ходом (без палок). П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов»	1	Текущий	Стадион	Лыжный комплект, флажки.
23	Попеременно двушажный ход. П/и «Кто сделает меньше скользящих шагов».	Многочисленное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Попеременно двушажный ход. П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов».	1	Текущий	Стадион	Лыжный комплект, флажки.
24	Передвижение на лыжах до 10 мин. П/и «Быстрый лыжник»	Повторный бег на лыжах-дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом П/и «Быстрый лыжник»	1	Текущий	Стадион	Лыжный комплект, флажки.
25	Прохождение дистанции на лыжах 1 км. П/и «Быстрая команда».	Прохождение дистанции на лыжах 1 км контрольное упражнение. П/и «Быстрая команда».	1	Текущий контрольное упражнение 1 км на лыжах	Стадион	Лыжный комплект, флажки, секундомер
<b>Подвижные игры на развитие гибкости 3 ч + «Папа, мама, я - спортивная семья» 1 ч. Всего 4 ч</b>						

26	Техника безопасности на занятии. Техника выполнения упражнений. П/и «Красный, зелёный».	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.	1	Беседа Текущий	Спортивный зал	Фишки, гимнастические маты, свисток, телевизор, компьютер.
----	---	---	---	-------------------	----------------	--

		Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».				
27	Упражнения на гибкость П/и «Разведчики», «Поезд»	Комплекс упражнений с мешочками. Маховые движения вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, гимнастические маты, свисток
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Разведчики». Игра «Поезд» ногами на полу.	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу контрольное упражнение. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»	1	Текущий контрольное упражнение наклон вперёд	Спортивный зал	Фишки, гимнастические маты, свисток, скамейки
29	Папа, мама, я- спортивная семья»	Спортивное мероприятие. Эстафеты, конкурсы, теоретические задания.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, мячи, скакалки, обручи, лента, компьютер, телевизор, кубики и т.д

	Техника безопасности на занятиях. Беговая эстафета.	Правила техники безопасности. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Разминка. ОРУ в движении. Беговая эстафеты (этап по 15-20 м). П/и «Самый быстрый».	1	Беседа Текущий	Спортивный зал	Телевизор, компьютер, фишки, свисток
30	Эстафеты на развитие статистического и динамического	Разминка. ОРУ в движении. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, свисток, мячи, скакалки, обручи
31	Мы готовы к ГТО!»	Спортивное многоборье включающее основные нормативы (тесты) комплекса ГТО, 1 ступени	1	Текущий	Школьный стадион Спортивный	Фишки, секундомер, гимнастические
32	Мы готовы к ГТО!»	Спортивное многоборье включающее основные нормативы (тесты) комплекса ГТО, 1 ступени	1	Текущий		маты, мячи, рулетка, тумба для измерения гибкости.
33	Эстафеты с предметами. Эстафеты станции	Беговые упражнения, ору на месте. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты - станции (Приседания, отжимания, упражнения на пресс, скакалка). Этап до 30 м.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, скакалка, мячи, обручи
34	Игровые задания. Подведение итогов	Игровые задание, подвижные игры по желанию детей. Итоги. Обсуждение результатов тестирования	1	Текущий	Стадион	Мячи, фишки, свисток

**Календарно - тематическое планирование 3-4 класс**

№ за ня ти я	Наименование разделов и тем	Содержание занятия	Кол -во часо в	Форма контроля	Место провидени я	Используемое учебное оборудование
<b>Разделы программы: Основы знаний 3 ч, Двигательные умения и навыки 28 ч, спортивные мероприятия 3 ч. Всего: 34 ч</b>						
<b>Подвижные игры и эстафеты с бегом 6 ч + основы знаний 2 ч. Всего 8 ч</b>						
1	Техника безопасности на занятиях и при выполнении упражнения, во время подвижных игр. Требования к одежде и обуви. Комплекс ГТО, основные понятия.	Основные требования к одежде и обуви. Техника безопасности при выполнении упражнений и во время подвижных игр. Понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.	1	Беседа, текущий	Спортивный зал	Телевизор, компьютер, наглядный материал
2	Бег на короткие дистанции. Правила поведения на занятиях. П/и "У медведя во бору"	Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Комплекс упражнений ОРУ в движении. Бег 60 м. Техника выполнения. Игры "У медведя во бору",	1	Беседа Текущий	Спортивный зал, стадион	Телевизор, компьютер, фишки, свисток

		"Фигуры".				
3	Беговые упражнения. Техника выполнения. П/и «Весёлые ракеты»	Комплекс упражнений ОРУ в движении. 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!». Игра «Весёлые ракеты». Бег 60 м.	1	Текущий	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
4	Бег от 20 до 30 м. Техника выполнения. П/и «Краски»	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Бег на месте на передней части стопы 5 с. с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт. Бег с ускорением от 20 до 30 м. П/И "Краски"	1	Текущий	Стадион	Флажки, фишки, свисток
5	Выбор и подготовка мест занятий. Дозирование физической нагрузки в разминке.	Дозирование физической нагрузки в разминке. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Выбор и подготовка мест занятий.	1	Беседа, текущий	Спортивный зал	Телевизор, компьютер
6	Бег 60 м. П/и «Шишки, жёлуди, орехи».	Комплекс упражнений с предметами. Беговые упражнения. Бег на результат 60 м. Игры "Шишки, жёлуди, орехи", «Сумей догнать»	1	Текущий Контрольное упражнение бег 60 м	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
7	Бег до 5 минут. П/и «пустое место»	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Пустое место". Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 30-35 с).	1	Текущий	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
8	Дистанция 1км П/и "Караси и Щуки", «Третий лишний»	Комплекс упражнений в круге. Дистанция 1 км; Игры "Караси и Щуки", «Третий лишний».	1	Текущий Контрольное упражнение бег 1 км	Стадион	Флажки, фишки, свисток, секундомер
<b>Подвижные игры с мячом, с метанием 7 ч + 1 ч «Весёлые старты» Всего 8 ч</b>						
9	Техника безопасности. Техника выполнения упражнения. П/и «Мяч по полу», "Перестрелка".	Правила техники безопасности. Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». 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. Игра «Мяч по	1	Беседа Текущий	Стадион	Фишки, компьютер, телевизор, мячи

		полу», "Перестрелка".				
10	Метание мяча на дальность. П/и «Бегуны и метатели», "Перестрелка"	Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, метание на дальность способом «из-за спины через плечо». Развитие глазомера и чувства расстояния. Игра «Бегуны и метатели», "Перестрелка".	1	Текущий	Стадион	Фишки, мячи
11	Метание мяча. Подтягивания, отжимания. П/и «Передача мяча в колоннах», «Гонка мячей»	Правила техники безопасности. Техника выполнения. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей»	1	Текущий	Стадион	Фишки, мячи, перекладина
12	Метание мяча. П/И «Вперёд на руках», «Верёвочка»	Метание мяча на дальность, на результат. П/И «Вперёд на руках», «Верёвочка»	1	Текущий контрольное упражнение метание мяча	Стадион	Фишки, мячи, перекладина, лента.
13	Подтягивания, отжимания. П/И «Третий лишний»	Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. П/И «Третий лишний»	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, перекладина, скамейки



14	Отжимания из упора лёжа, подтягивания на высокой перекладине. П/и «Волки и овцы»	Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно	1	Текущий	Спортивный зал	Перекладина, высокая, скамейки
		левой и правой рукой без помощи ног. 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. П/И «Волки и овцы»				
15	Подтягивания (м), отжимания (д).	Подтягивания на высокой перекладине, отжимания из упора лёжа на результат	1	Текущий контрольное упражнение подтягивания, отжимания	Спортивный зал	Перекладина высокая
16	«Весёлые старты»	Участие в спортивном мероприятии «Весёлые старты». Эстафеты, конкурсы, теоретические задания.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, мячи, скакалки, обручи, лента, компьютер, телевизор, кубики
<b>Подвижные игры с прыжками 4 ч + основы знаний 1 ч. Всего 5 ч</b>						
17	Правила техники безопасности. Последовательность выполнения физических упражнений.	Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Правилами дыхания во время прыжков. Последовательность выполнения упражнения.	1	Беседа Текущий	Спортивный зал	Компьютер, телевизор
18	Техника выполнения прыжка в длину с места. П/и «Прыгающие воробышки»	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Игра «Прыгающие воробышки».	1	Текущий	Спортивный зал	Свисток, рулетка

19	Прыжки через препятствие. П/и «Верёвочка». «Удочка». «Лягушата и цапля».	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на	1	Текущий	Спортивный зал	Свисток, рулетка, резиновая лента
----	--	---	---	---------	----------------	-----------------------------------

		расстоянии 0,8-1 м от места отталкивания. Игра «Удочка». Игра «Лягушата и цапля».				
20	Прыжки в длину с места П/и «Солнышко». «Зеркало».	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Игра «Зеркало», «Прыгуны»	1	Текущий	Спортивный зал	Свисток, фишки, верёвка
21	Прыжки в длину с места. П/И «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки»	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» Прыжок в длину с места на результат	1	Текущий Контрольное упражнение прыжок в длину с места	Спортивный зал	Свисток, фишки, рулетка
<b>Подвижные игры на лыжах 4 ч</b>						
22	Техника безопасности на лыжах. Техника выполнения лыжных ходов. П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов»	Правила техники безопасности. Техника выполнения лыжных ходов. Передвижение попеременно двухшажным ходом (без палок). П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов»	1	Текущий	Стадион	Лыжный комплект, флажки.
23	Попеременно двушажный ход. П/и «Кто сделает меньше скользящих шагов».	Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Попеременно двушажный ход. П/и «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов».	1	Текущий	Стадион	Лыжный комплект, флажки.
24	Передвижение на лыжах до 10 мин. П/и «Быстрый лыжник»	Повторный бег на лыжах-дистанция 100 м (45-50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом П/и «Быстрый лыжник»	1	Текущий	Стадион	Лыжный комплект, флажки.
25	Прохождение дистанции на лыжах 1 км. П/и «Быстрая команда».	Прохождение дистанции на лыжах 1 км контрольное упражнение. П/и «Быстрая команда».	1	Текущий контрольное упражнение 1 км на лыжах	Стадион	Лыжный комплект, флажки, секундомер
<b>Подвижные игры на развитие гибкости 3 ч + «Папа, мама, я - спортивная семья» 1 ч. Всего 4 ч</b>						



26	Техника безопасности на занятии. Техника выполнения упражнений. П/и «Красный, зелёный».	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный».	2	Беседа Текущий	Спортивный зал	Фишки, гимнастические маты, свисток, телевизор, компьютер.
27	Упражнения на гибкость. П/и «Разведчики», «Поезд»	Комплекс упражнений с мешочками. Маховые движения вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд».	2	Текущий	Спортивный зал	Фишки, гимнастические маты, свисток
28	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу контрольное упражнение. Игра «Разведчики». Игра «Поезд»	1	Текущий контрольное упражнение наклон вперёд	Спортивный зал	Фишки, гимнастические маты, свисток, скамейки
29	«Папа, мама, я- спортивная семья»	Спортивное мероприятие. Эстафеты, конкурсы, теоретические задания.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, мячи, скакалки, обручи, лента, компьютер, телевизор, кубики и т.д
<b>Эстафеты 4 ч + «Мы готовы к ГТО!» 1 ч. Всего 5 ч</b>						
30	Техника безопасности на занятиях. Беговая эстафета.	Правила техники безопасности. Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Разминка. ОРУ в движении. Беговая эстафеты (этап по 15-20 м). П/и «Самый	1	Беседа Текущий	Спортивный зал	Телевизор, компьютер, фишки, свисток

		быстрый».				
31	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	Разминка. ОРУ в движении. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, свисток, мячи, скакалки, обручи
32	«Мы готовы к ГТО!»	Спортивное многоборье включающее основные нормативы (тесты) комплекса ГТО, 1 ступени	1	Текущий	Школьный стадион Спортивный зал	Фишки, секундомер, гимнастические маты, мячи, рулетка, тумба для измерения гибкости.
33	Эстафеты с предметами. Эстафеты станции	Беговые упражнения, ору на месте. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты - станции (Приседания, отжимания, упражнения на пресс, скакалка). Этап до 30 м.	1	Текущий	Спортивный зал	Фишки, скакалка, мячи, обручи
34	Игровые задания. Подведение итогов	Игровые задание, подвижные игры по желанию детей. Итоги. Обсуждение результатов тестирования	1	Текущий	Стадион	Мячи, фишки, свисток