Приложение 2.1.11

‌

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**«Готовы к сдаче комплекса ГТО»**

для обучающихся 1-4 классов

​ **Томск 2024‌**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готовы к сдаче комплекса ГТО» разработана в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования.

Введение курса внеурочной деятельности объясняется новым взглядом на образовательные результаты, связанные, прежде всего, с пониманием развития личности как цели и смысла образования.

Если предметные результаты достигаются в процессе освоения школьных дисциплин, то в достижении метапредметных, а особенно личностных результатов – ценностей, ориентиров, потребностей, интересов человека – возрастает удельный вес внеурочной деятельности, так как ученик выбирает, чем будет заниматься исходя из своих интересов, мотивов, потребностей. Иными словами, внеурочная деятельность является своеобразным ресурсом, позволяющим школе достичь нового качества образования.

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности».

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) - полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Готовы к сдаче комплекса ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 1-4 классов, возраст (от 6 до 9 лет) установленных нормативных требований по I – II ступени ГТО.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.   
 Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

**Цель программы:**

- создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки. 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.

**Задачи реализации программы:**

**-** создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

-воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

-спортивная подготовка к соревнованиям

Общее число часов, отведённых на изучение внеурочной деятельности в начальной школе составляет (один час в неделю) для 1 класс – 33 часа в год, 1 час в неделю; 2 класс – 34 часа в год, 1 час в неделю; 3 класс – 34 часа в год, 1 час в неделю; 4 класс – 34 часа в год, 1 час в неделю.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**1-2 классы (1 ступень ГТО)**

**Раздел 1. Основы знаний.**

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Способы самостоятельной деятельности.** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки.**

**Челночный бег 3х10 м.**

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2х10—15 м, 3×5 м, Зx10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, Зx10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

**Бег на 30 м.**

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

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

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).**

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

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).**

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

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**

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

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. 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 расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Метание теннисного мяча в цель.**

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

**Бег на лыжах.**

Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

**Раздел 3. Спортивные мероприятия.**

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

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

**3-4 классы (2 ступень ГТО)**

**Раздел 1. Основы знаний.**

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

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

**Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

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.**

**Бег на 60 м.**

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. .

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

**Бег на 1 км.**

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м - ходьба 100 м - бег 200 м; бег 400 м - ходьба 200 м- бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).**

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

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).**

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

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**

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

**Прыжок в длину с 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.

**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.

**Бег на лыжах.**

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. 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: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

**Раздел 3. Спортивные мероприятия.**

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

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

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Личностные результаты**

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- добросовестное выполнение учебных заданий;

- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Метапредметные результаты.**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- организация места занятий и обеспечение их безопасности;

- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;

- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма***).***

**Предметные результаты.**

К концу изучения курса дети будут знать:

- что такое ГТО;

- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень комплекса ГТО;

- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;

- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;

- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;

- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Обучающиеся получат возможность сдать нормы 1-ой, 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту на золотой, серебряный или бронзовый знак.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 ступень ГТО (1 класс) 33 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний**  **( 2 часа)** | Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. | Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; Врачебный контроль - система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом.  Врачебный контроль как неотъемлемая часть медицинского обеспечения населения решает задачи, связанные с оздоровительной направленностью физкультурного движения. |
| Способы самостоятельной деятельности. | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.  Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |
| **Физическое совершенствование. (31 час)** | Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. | - Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной дея­тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. |
| **Двигательные умения и навыки.**  **( 28 часов)**  Челночный бег 3X10 м.  Бег на 30 м.  Смешанное передвижение  на 1 км.  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  **Метание теннисного мяча в цель.**  **Бег на лыжах 1км.** | Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую**.**  Техника выполнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м.  Выполнение подводящих упражнений на турнике ( отпрыгивание от пола в положение вис согнув руки на 90 градусов и обратно с разгибанием рук в положении вис.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.  Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м)  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.  Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью**;**  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);  - (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра­вую и левую сторону);  - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  обучаются прыжку в длину с места в полной координации.  Строевые команды в лыжной подготовке (практиче­ское занятие с использованием показа учителя, иллюстратив­ного материала, видеофильмов).  - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа­ми в руках.  - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;  - разучивают имитационные упражнения техники передвиже­ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;  разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.  Челночный бег:  - наблюдают и анализируют образец техники;  - слушают технику безопасности;  - закрепляют пройденный материал. |
| **Спортивные мероприятия.**  **(3 часа)** | Соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи;  Проводятся контрольные работы, тесты для сдачи нормативов ГТО. | Приобретают соревновательный опыт, чувства ответственности, стремление преодолеть себя, проявить свои лучшие качества, самоутвердится и конечно обрести новые знакомства и друзей. Закрепляют приобретённые навыки и умения. |

**1 ступень ГТО (2 класс) 34 часа.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний**  **( 2 часа)** | Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. | Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; Врачебный контроль - система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом.  Врачебный контроль как неотъемлемая часть медицинского обеспечения населения решает задачи, связанные с оздоровительной направленностью физкультурного движения. |
| Способы самостоятельной деятельности. | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.  Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |
| **Физическое совершенствование. (32 час)** | Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. | - Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной дея­тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. |
| **Двигательные умения и навыки.**  **( 29 часов)**  Челночный бег 3X10 м.  Бег на 30 м.  Смешанное передвижение  на 1 км.  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Метание теннисного мяча в цель.  Бег на лыжах 1км. | Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4z10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую**.**  Техника выполнения. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10 - 15 м.  Выполнение подводящих упражнений на турнике отпрыгивание от пола в положение вис согнув руки на 90 градусов и обратно с разгибанием рук в положении вис.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.  Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10 - 15 м).  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.  Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью**;**  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);  - (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра­вую и левую сторону);  - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  обучаются прыжку в длину с места в полной координации.  Строевые команды в лыжной подготовке (практиче­ское занятие с использованием показа учителя, иллюстратив­ного материала, видеофильмов).  - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа­ми в руках.  - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;  - разучивают имитационные упражнения техники передвиже­ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;  разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.  Челночный бег:  - наблюдают и анализируют образец техники;  - слушают технику безопасности;  - закрепляют пройденный материал. |
| **Спортивные мероприятия.**  **(3 часа)** | Соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи;  Проводятся контрольные работы, тесты для сдачи нормативов ГТО. | Приобретают соревновательный опыт, чувства ответственности, стремление преодолеть себя, проявить свои лучшие качества, самоутвердится и конечно обрести новые знакомства и друзей. Закрепляют приобретённые навыки и умения. |

**3-4 классы (2 ступень ГТО) 34 часа**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **Содержание** | **Характеристика деятельности обучающихся** |
| **Основы знаний**  **( 2 часа)** | Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся**.** | Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; Врачебный контроль - система медицинского обеспечения всех контингентов населения, занимающихся физической культурой, спортом, туризмом.  Врачебный контроль как неотъемлемая часть медицинского обеспечения населения решает задачи, связанные с оздоровительной направленностью физкультурного движения. |
| Способы самостоятельнойдеятельности. | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.  Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. |
| **Физическое совершенствование. (32 час)** | Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. | - Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;  - устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной дея­тельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. |
| **Двигательные умения и навыки.**  **( 29 часов)**  Бег на 60 м.  Бег на 1 км.  Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).  Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.  Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.  Прыжок в длину с разбега.  Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Метание мяча 150 г на дальность.  Бег на лыжах. | 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  Кросс на 1000м без времени. Бег 1000м на время.  Выполнение подводящих упражнений на турнике (отпрыгивание от пола в положение вис согнув руки на 90 градусов и обратно с разгибанием рук в положение вис.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.  Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук.  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.  Техника выполнения. Выпрыгивание из полу - приседа и приседа вверх с максимальным усилием.  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.  Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. | - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);  - обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде);  - (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):  знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);  - разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в пра­вую и левую сторону);  - обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;  обучаются прыжку в длину с места в полной координации.  Строевые команды в лыжной подготовке (практиче­ское занятие с использованием показа учителя, иллюстратив­ного материала, видеофильмов).  - разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжа­ми в руках.  - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;  - разучивают имитационные упражнения техники передвиже­ния на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы;  - разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. |
| **Спортивные мероприятия.**  **(3 часа)** | Соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи;  Проводятся контрольные работы, тесты для сдачи нормативов ГТО. | Приобретают соревновательный опыт, чувства ответственности, стремление преодолеть себя, проявить свои лучшие качества, самоутвердится и конечно обрести новые знакомства и друзей. Закрепляют приобретённые навыки и умения. |