**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌Министерство образования Омской области**

**Комитет образования Администрации**

**Муромцевского муниципального района**

**МБОУ "Мохово-Привальская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол № 11  от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Качесова Н.А.  «29» августа 2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буянов В.Г.  Приказ № 43  от «29» августа 2024 г. |

‌

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

«Я выбираю ГТО»

для начального общего образования

Срок освоения: 1 год (1-4 класс)

Составитель:

Лисовская Евгения Михайловна,

учитель физической культуры

с. Моховой Привал,‌ 2024 г.‌​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» для обучающихся 1-4 классов разработана в соответствии в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования. Целью изучения учебного курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи изучения учебного курса внеурочной деятельности «Секреты речи и текста»:

1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;

2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;

3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;

4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;

5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;

6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;

8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;

9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Деятельность учителя с учетом программы воспитания.

Воспитательный потенциал учебного курса внеурочной деятельности реализуется через:

•установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

• побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

• привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

• демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

• применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

• включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

• организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

Формой организации деятельности по РПВД «Я выбираю ГТО» является спортивная секция. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Место учебного курса внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» в учебном плане:

РПВД «Я выбираю ГТО» является составной частью начальной образовательной программы НОО. Срок реализации РПВД «Я выбираю ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 1-4 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ВЫБИРАЮ ГТО»**

**1-я ступень. Возрастная группа 7-8 лет. 1-2 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание внеурочной деятельности** | **Форма организации** | **Вид деятельности** |
| **Раздел 1. Основы знаний.** | | |
| **Вводное занятие.** Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. | Беседа | Образователь-но-познавате-льная |
| **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). | Беседа | Образователь-но-познавате-льная |
| **Основы организации и проведения 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. | Беседа | Образователь-но-познавате-льная |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.** | | |
| **Челночный бег 3-10 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 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 10 м – 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 + 2 х 6 + 2 х 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз»,«Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой»,«День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустоеместо», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **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 м 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). | Тренировка, соревнова-ние, эстафета, игра | Познаватель-ная, игровая |
| **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 100м – ходьба 50 м – бег 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.Подвижные игры на развитие выносливости:**«**Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча»,«Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумейдогнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров»,«Следуй за мной», «Круговорот». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек.**Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки вверх, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела). Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег наруках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни залинию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета,  игра | Познаватель-ная, игровая |
| **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. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег наруках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни залинию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **Подтягивание из виса 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. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег наруках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни залинию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **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». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **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 на 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.Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа 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 – 1м 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», «Веревочка подногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам»,«Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка»,«Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору. | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **Метание теннисного мяча в цель.**Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в горизонтальные 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», «Попади в мяч», «Подвижная цель». | Тренировка, соревнова-ние, игра | Познаватель-ная, игровая |
| **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 50-100м – 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», «Гонка на одной лыже», «Веселыелыжники», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка налыжах». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **Раздел 3. Спортивные мероприятия.**Внутришколь-ные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи.«Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!» | Соревнова-ние | Игровая |

**2-я ступень. Возрастная группа 9-10 лет.**

**3-4 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание внеурочной деятельности** | **Форма организации** | **Вид деятельности** |
| **Раздел 1. Основы знаний.** | | |
| **Вводное занятие.** Комплекс ГТО в образовательной 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. | Беседа | Образователь-но-познавате-льная |
| **Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.**Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях 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). | Беседа | Образователь-но-познавате-льная |
| **Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.**Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. | Беседа | Образователь-но-познавате-льная |
| **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.** | | |
| **Челночный бег 3-10 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 4 х 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 х 0 м – 15 м, 3 х 5 м, 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 = 2 х 6 = 2 х 9 м. | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **Бег на 60 м.**Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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 от 20-30 м с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. 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 ). | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **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. | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.**Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела). | Тренировка, соревнова-  ние, игра | Познаватель-ная, игровая |
| **Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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. | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **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 с хватом снизу; хватом сверху. | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.**Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. 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. Подвижная игра «Вперёд на руках». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.**Техника выполнения. 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. | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **Прыжок в длину с разбега.** Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной 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.. | Тренировка, соревнова-ние, эстафета |  |
| **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.**Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игрова |
| **Метание мяча 150 гр. на дальность.**Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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 на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени»,«Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления»,«Снайперы», «Город за городом» | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **Бег на лыжах.**Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим 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», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50-80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом». | Тренировка, соревнова-ние, эстафета | Познаватель-ная, игровая |
| **Раздел 3. Спортивные мероприятия.**Внутришколь-ные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи.«Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!» | Соревнова-ние | Игровая |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Я ВЫБИРАЮ ГТО»**

В результате освоения содержания программы у учащихся предполагается формирование универсальных учебных действий(личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных), позволяющих достигать предметных, метапредметных и личностных результатов.

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.*

К **личностным**результатам освоения курса можно отнести:

- 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**

***1.* Регулятивные** **универсальные учебные действия:**

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

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

- организация места занятий и обеспечение их безопасности;

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

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

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

**2. Познавательные универсальные учебные действия:**

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности ***(базовый уровень)***

**3. Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- ведение дискуссии;

- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭОР,**

**ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ**

**1-2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов (всего) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Раздел 1. Основы знаний.** |  |  |
| 1.1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. | 2 | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |
| 1.2 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. | 2 | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |
| 1.3 | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. | 2 | [https://www.gto.ru/](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584556680&usg=AOvVaw063sm4zRInDJei_ZWZfsdK) |
|  | **Итого по разделу** | **6** |  |
|  | **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.** |  |  |
| 2.1 | Челночный бег 3 х 10 м | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.2 | Бег на 30 м | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.3 | Смешанное передвижение на 1 км. | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.4 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек) | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.6 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки) | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.8 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.9 | Прыжок в длину толчком двумя ногами | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.10 | Метание теннисного мяча в цель | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.11 | Бег на лыжах | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
|  | **Итого по разделу** | **22** |  |
|  | **Раздел 3. Спортивные мероприятия** |  |  |
| 3.1 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 2 |  |
| 3.2 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 2 |  |
| 3.3 | «Мы готовы к ГТО!» | 2 |  |
|  | **Итого по разделу** | **6** |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО КУРСА И ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭОР,**

**ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМ МАТЕРИАЛОМ**

**3-4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов (всего) | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|  | **Раздел 1. Основы знаний.** |  |  |
| 1.1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. | 2 | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |
| 1.2 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. | 2 | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |
| 1.3 | Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. | 2 | [https://resh.edu.ru/subject/9/](https://www.google.com/url?q=https://resh.edu.ru/subject/9/&sa=D&source=editors&ust=1693456584367879&usg=AOvVaw1_BQE6-5OVDTdup411ZcXa) |
|  | **Итого по разделу** | **6** |  |
|  | **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.** |  |  |
| 2.1 | Челночный бег 3 х 10 м | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.2 | Бег на 60 м | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.3 | Бег на 1 км. | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.4 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (1 мин.) | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.5 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.6 | Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки) | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.8 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.9 | Прыжок в длину с разбега | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.10 | Метание мяча 150 гр. на дальность | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
| 2.11 | Бег на лыжах | 2 | [https://www.gto.ru/#gto-method](https://www.google.com/url?q=https://www.gto.ru/%23gto-method&sa=D&source=editors&ust=1693456584693213&usg=AOvVaw3NMY7n5IqUR_L5vNOO1E7h) |
|  | **Итого по разделу** | **22** |  |
|  | **Раздел 3. Спортивные мероприятия** |  |  |
| 3.1 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 2 |  |
| 3.2 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | 2 |  |
| 3.3 | «Мы готовы к ГТО!» | 2 |  |
|  | **Итого по разделу** | **6** |  |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1-2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов (всего) | Дата изучения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. | 1 | 06.09.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U)  [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn)  [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 2 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. | 1 | 13.09.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 3 | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. | 1 | 20.09.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 4 | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 27.09.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 5 | 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 | 1 | 04.10.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 6 | Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 11.10.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 7 | Бег на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения | 1 | 18.10.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 8 | Основы техники челночного бег 3х10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | 25.10.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 9 | Тестирование - челночный бег 3х10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | 08.11.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 10 | Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 15.11.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 11 | Спортивные эстафеты | 1 | 22.11.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 12 | Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 29.11.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 13 | Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 06.12.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 14 | Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 13.12.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 15 | ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | 20.12.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 16 | Основы техники выполнения сгибанияразгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 27.12.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 17 | Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 10.01.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 18 | История создания комплекса ГТО.ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 17.01.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 19 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов | 1 | 24.01.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 20 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов | 1 | 31.01.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 21 | Эстафеты на лыжах | 1 | 07.02.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 22 | Бег на лыжах от 1 до 2 км | 1 | 14.02.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 23 | Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | 21.02.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 24 | Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 28.02.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 25 | Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | 07.03.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 26 | Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры. | 1 | 14.03.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 27 | Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 21.03.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 28 | Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 04.04.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 29 | Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Стретчинг. Подвижные игры | 1 | 11.04.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 30 | Спортивные эстафеты. | 1 | 18.04.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 31 | Спортивные эстафеты. | 1 | 25.04.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 32 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 | 16.05.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 33 | «От игры к спорту» | 1 | 23.05.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 34 | Соревнование – «Навстречу ГТО» | 1 | 30.05.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3-4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Количество часов (всего) | Дата изучения | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста.. | 1 | 05.09.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 2 | Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебнотренировочной деятельности во внеурочное время | 1 | 12.09.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 3 | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности | 1 | 19.09.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 4 | Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями | 1 | 26.09.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 5 | Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. | 1 | 03.10.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 6 | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине | 1 | 10.10.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 7 | Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 17.10.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 8 | Двигательная культура и физкультурнодвигательное воспитание. | 1 | 24.10.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 9 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения. | 1 | 07.11.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 10 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. | 1 | 14.11.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 11 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках | 1 | 21.11.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 12 | Физические качества. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг | 1 | 28.11.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 13 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. | 1 | 05.12.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 14 | Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте | 1 | 12.12.2024 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 15 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | 19.12.2024 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 16 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов | 1 | 26.12.2024 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 17 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. | 1 | 09.01.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 18 | Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием» | 1 | 16.01.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 19 | Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом». | 1 | 23.01.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 20 | Техника выполнения лыжных ходов, | 1 | 30.01.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 21 | Техника выполнения лыжных ходов, | 1 | 06.02.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 22 | Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. | 1 | 13.02.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 23 | Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. | 1 | 20.02.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 24 | Бег на лыжах от 1 до 2 км | 1 | 27.02.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 25 | Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения. | 1 | 06.03.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 26 | Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут | 1 | 13.03.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 27 | Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости | 1 | 20.03.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения | 1 | 03.04.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 29 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | 10.03.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 30 | Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием» | 1 | 17.03.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 31 | Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3 = 2 х 6 = 2 х 9 м. | 1 | 24.03.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
| 32 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 1 | 15.05.2025 | [www.school.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.school.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584935022&usg=AOvVaw13F0tPSLHTJNf0Ryzjhqbn) |
| 33 | Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств | 1 | 22.05.2025 | [https://uchi.ru/](https://www.google.com/url?q=https://uchi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1693456584935368&usg=AOvVaw0kSyuX4u9vp0t59ZilUmiS) |
| 34 | Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств | 1 | 29.05.2025 | [www.edu.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.edu.ru&sa=D&source=editors&ust=1693456584934618&usg=AOvVaw0eh7MMA_MAUhru8F9Sgo-U) |
|  | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ  ПО ПРОГРАММЕ | 34 |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Данная программа может быть полностью реализована при взаимодействии следующих факторов:

1. Программно-методическое обеспечение
2. Наличие дидактического материала
3. Наличие материально-технического и спортивного оборудования.

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2020 «Рекомендовано МО РФ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы: уч. пос. для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020
2. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс.
3. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО
2. http://sgpk.rkomi.ru/gto/ - сайт Регионального центра тестирования ГТО
3. https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения
4. http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»