

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки в Мурманской области**

**Управление образования Администрации ЗАТО Александровск**

**МАОУ "Гимназия"**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
учителей этнического  
цикла, технологии,  
ОБЖ и физкультуры

\_\_\_\_\_  
Л.В. Федоркова  
Приказ №1 от 29.08.2023г.

**ОДОБРЕНО**

на заседании  
МС гимназии

\_\_\_\_\_  
Лужина И.А.  
Приказ №1 от 30.08.2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

И.о. директора  
МАОУ "Гимназия"

\_\_\_\_\_  
Дегтярев В.П.  
Приказ №679 от 31.08.2023г.

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**Полярный 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Предметная линия учебников М. И. Ляха. 1—4 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы». Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Программа предусматривает следующие цели:**

- 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.

### **Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и техниче- • пои подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием

тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Программа ориентирована на возрастные группы школьников** согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», рассчитана на 1 год и имеет общий объём для 1 классов 33 часа; 2-4 классы – 34 часа. Режим занятия 1 раза в неделю по 35—40 минут.

Программа 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.

**К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья**, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут 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 участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **личностные результаты**— готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные результаты**— освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты**— освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному является формирование следующих умений:

- ♣ Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- ♣ В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### **1. Регулятивные УУД:**

- ♣ Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- ♣ Проговаривать последовательность действий на уроке.
- ♣ Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- ♣ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- ♣ Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- ♣ Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков). Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- ♣ Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- ♣ Слушать и понимать речь других.
- ♣ Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- ♣ Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- ♣ Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- ♣ Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **Предполагаемые результаты реализации программы.**

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения

во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- сдать нормативы с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

#### **Организационный ресурс:**

- поддержание необходимой дисциплины;
- проведение занятий при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима. Это позволяет избегать случаев травматизма, переутомления учащихся.

#### **Информационно-методический ресурс:**

- комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности;

- качественные характеристики школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

### **5. Этапы реализации программы внеурочной деятельности по комплексу ГТО**

Реализация программы осуществляется в 3 этапа.

**Первый этап** — организационно-подготовительный (август—сентябрь). На этом этапе создаются организационные условия успешной плановой внеурочной деятельности на учебный год по подготовке учащихся к выполнению нормативов и требований комплекса ГТО, решаются задачи по определению мероприятий, сроков (времени) их проведения и ответственных исполнителей, формируется информационная база (обеспечение учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами и т. п.). Намеченные мероприятия расписываются в календарном плане организации внеурочной деятельности по месяцам и согласовываются с директором общеобразовательной организации. Это позволяет избежать накладок и несогласованности по времени с другими мероприятиями, проводимыми в общеобразовательной организации.

**Второй этап** — основной. Плановое выполнение мероприятий по комплексу ГТО (сентябрь—май). Проведение открытого урока «Комплекс ГТО — основа здорового образа жизни». Факультативные и консультативные занятия со школьниками по программе комплекса ГТО.

Проведение групповых учебно-тренировочных занятий и индивидуальная работа с учащимися. Проведение контрольных прикидок (соревнований, проводимых в ходе тренировочного процесса с целью контроля над уровнем подготовленности занимающихся) и спортивно-массовых мероприятий по программе комплекса ГТО, приуроченных к Дню защитника Отечества, Дню Победы, проведение пеших туристских походов с проверкой туристских навыков, соревнований по спортивному ориентированию. Оказание методической помощи школьникам в подготовке к выполнению норм и требований комплекса ГТО. Участие в мероприятиях по комплексу ГТО, включённых в городской календарный план физкультурно-спортивных 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 культуры и спорта. Внесение результатов прохождения школьниками тестирования комплекса ГТО в специальный журнал и электронную базу данных общеобразовательной организации и учёт этих данных.

**Третий этап** — заключительный, аналитический-(май—июнь). Анализ результативности проведённых за учебный год мероприятий и показателей успешности сдачи школьниками нормативов комплекса ГТО. Подготовка отчёта о результатах своей работы перед педагогическим советом, директором и заместителем директора по воспитательной работе.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **(1-2 классы)**

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

**Вводное занятие (1 ч).** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).** 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).

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).** 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. Развитие двигательных способностей (126 ч)

**Челночный бег 3X10 м (6 ч).** 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 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.

**Бег на 30 м (6 ч).** 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) (4 ч). 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) (6 ч).** 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) (6 ч).** 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 (6 ч).** 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** (6 ч). Техника выполнения. Маховые движения ног 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** (7 ч). 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** (6 ч). 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** (4 ч). 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».

**Подвижные игры с элементами спортивных (6ч).** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с б\ми мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)**

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» - 2 час (многоборье), школьная олимпиада.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»- 1 час

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы».- 2 часа

«Мы готовы к ГТО! – 2 часа

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. Оценочная форма: **зачёт**.

### (3-4 классы)

Раздел 1. Основы знаний (3 ч)

**Вводное занятие** (1 ч).

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.

**Занятие образовательно-познавательной направленности** (1 ч).

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

**Занятие образовательно-познавательной направленности** (1 ч).

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** (68 ч)

**Бег на 60 м** (6 ч). 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** (6 ч). 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) (6 ч).**

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). 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 поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

### **Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (6 ч).**

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 нагом снизу; хватом сверху.

### **Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (6 ч).**

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 вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (6 ч).**

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

**Тройной прыжок (4 ч).** Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. (отталкивания. ). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м. Тройной прыжок в длину с места из упора присев. Тройной прыжок 10-15 метров.

### **Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (7 ч).**

Выпрыгивание из полу приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 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 (6 ч).** 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 (4 ч).** 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.

**Подвижные игры с элементами спортивных (6ч).** Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. «Мяч ловцу», эстафеты с б\ми мячами.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. «Пионербол».

### **Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)**

«Сильные, смелые, ловкие, умелые» - 2 час (многоборье), школьная олимпиада.

«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»- 1 час

«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) «Перестрелка», «Снайперы».- 2 часа

«Мы готовы к ГТО! – 2 часа

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. Оценочная форма: **зачёт**

## **4. Тематическое планирование 1-я ступень Возрастная группа 6—8 лет (1—2 классы)**

### **Тематический план**

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
Раздел 1. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Челночный бег 3—10 м	4
5	Бег на 30 м	4
6	Смешанное передвижение на 1 км	4
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6

8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	6
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	4
10	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	6
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	4
12	Метание теннисного мяча в цель	5
13	Бег на лыжах	4
14	Подвижные игры с элементами спортивных	6
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
17	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2
18	«Мы готовы к ГТО!»	2
<b>ИТОГО</b>		<b>67</b>

**2-я ступень**  
**Возрастная группа 9—10 лет (3—4 классы)**

**Тематический план**

<b>№ п/п</b>	<b>Разделы и темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний</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 способностей</b>		
4	Бег на 60 м	6
5	Бег на 1 км	4
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	6
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	6
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	6
9	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	6
10	Тройной прыжок	4
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	7

12	Метание мяча 150 г на дальность	6
13	Бег на лыжах	4
14	Подвижные игры с элементами спортивных	7
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>		
15	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2
16	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	1
17	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2
18	«Мы готовы к ГТО!»	2
ИТОГО		68

### Календарно – тематическое планирование.

#### 1-я ступень

#### Возрастная группа 6—8 лет (1—2 классы)

№ п/п	часы	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные)	план	факт	
	3	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
1	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.			
2	1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях гто и следовать им. Соблюдать правила ТБ.			
3	1	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	работать по предложенному учителем плану.			
	53	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие</b>				

		<b>двигательных способностей</b>				
4	4	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П/И	<p>Соблюдать правила ТБ.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Бегать с максимальной скоростью 30м.</p> <p>Уметь правильно подбирать одежду и обувь</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике метания.</p> <p>Проявлять качества выносливости</p>			
5	4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П/И.				
6	4	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П/И.				
7		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты				
8	4	Сгибание , разгибание рук в упоре на полу.				
9	2	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета точно в цель.				
10	2	Смешанное передвижение 1 км.				
		<b>Подвижные игры 6 часов</b>				
11	1	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Вышибалы»		<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p>		
12	1	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. П/И «Гонка мяча по кругу»		<p>Взаимодействовать в парах и группах.</p> <p>Осваивать технику бросков мяча снизу.</p> <p>Иметь представление о ФУ, их</p>		

13	1	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П/И «Мяч капитану». «Перестрелка».	отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.		
14	1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. «Перестрелка».	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.		
15	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами.			
16	1	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. «Перестрелка».			
<b>Лыжная подготовка 4 часов</b>					
17		Техника ступающего шага без палок.	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.		
18		Техника ступающего и скользящего шага без палок.			
19		Техника ступающего и скользящего шага без палок.			
20		Повороты переступанием. Передвижение до 1 км.			
<b>Гимнастика 6 часов</b>					
21		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений		
22		Стойка на лопатках.			



		Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.			
23		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы				
24		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей				
25		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И.				
26		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.				
		<b>Легкая атлетика 5 часов</b>				
27	3	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками.	Соблюдать правила ТБ. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости. Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.			
29	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибалы».				
30	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный		Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в		

		бег 3x10м. с набивными мячами. П/И. «Охотники и утки», Эстафеты.	технике метания.		
	7	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>			
31		«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях.		
32	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»				
33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)				
34	«Мы готовы к ГТО!»				
	67ч.	Итого.			

**Календарно – тематическое планирование.  
2-я ступень**

**Возрастная группа 9—10 лет (3—4 классы)**

№ п/п	часы	Содержание	Характеристика деятельности учащихся. УУД (личностные, познавательные, коммуникативные, регулятивные)	план	факт	
	3	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>				
1	1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.			
2	1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	Совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях гто и следовать им. Соблюдать правила ТБ.			
3	1	Основы организации и проведения самостоятельных	работать по предложенному учителем плану.			

		занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО				
	53	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>				
4	4	Способы передвижения человека. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 4 мин. П/И	<p>Соблюдать правила ТБ.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.</p> <p>Бегать с максимальной скоростью 30м.</p> <p>Уметь правильно подбирать одежду и обувь</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Уметь демонстрировать различные виды ходьбы.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге.</p> <p>Правильно выполнять основные движения в метании.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике метания.</p>			
5	4	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей. П/И.				
6	4	Тройной прыжок. Прыжки с продвижением вперед. П/И.				
7		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты				
8	4	Сгибание, разгибание рук в упоре на полу.				
9	2	Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафета «точно в цель.» «Передал отойди».				
10	2	Смешанное передвижение 1 км.		Проявлять качества выносливости		
<b>Подвижные игры 6 часов</b>						
11	1	Ловля мяча на месте. П/И. Развитие координационных способностей. «Снайперы».		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при передаче и перекатах мяча		
12	1	Передача в парах. Перекаты мяча. П/И «Перестрелка»		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах.		

13	1	Бросок мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. «Пионербол».	Осваивать технику бросков мяча снизу. Иметь представление о ФУ, их отличие от естественных движений; Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе игр; Осваивать технические действия в спортивных играх. Соблюдать дисциплину.		
14	1	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. «Пионербол».			
15	1	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. «Пионербол».			
16	1	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. «Снайперы»».			
<b>Лыжная подготовка 4 часов</b>					
17		Техника «скользящего» шага с палок.	Знать требования к температурному режиму. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций Объяснять технику выполнения поворотов. Контролировать скорость передвижения на лыжах по ЧСС. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций.		
18		Техника ступающего и скользящего шага с палок.			
19		Техника попеременно ступающего шага с палок. Передвижение до 500 метров.			
20		Техника попеременно ступающего шага с палок.. Передвижение до 1 км.			
<b>Гимнастика 6 часов</b>					
21		Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Проявлять качество силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических		
22		Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической			

		скамейке. Прыжок в длину с места. П/И.	упражнений. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.		
23		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы			
24		Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей			
25		Прыжки через скакалку. Челночный бег. Развитие координационных способностей/И.			
26		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Развитие гибкости.			
<b>Легкая атлетика 5 часов</b>					
27	3	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием и прыжками.	Соблюдать правила ТБ. Уметь правильно подбирать одежду и обувь Проявлять качества силы, быстроты, выносливости.		
29	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. П/И. «Охотники и утки», Вышибалы». «Снайперы».	Уметь демонстрировать различные виды ходьбы. Выявлять характерные ошибки в ходьбе и беге. Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.		
30	1	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. с набивными мячами.	Правильно выполнять основные движения в метании. Выявлять характерные ошибки в технике метания.		

		П/И. Эстафеты с предметами.			
	7	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия</b>			
31		«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Помогать и поддерживать друг друга в сложившихся ситуациях.		
32		«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»			
33		«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)			
34		«Мы готовы к ГТО!»			
	67ч.	Итого.			

### Материально-техническое оснащение секции «ОФП»

**Д** – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

**К** – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>Библиотечный фонд</b>	
Программа	Д
Учебно-дидактические пособия и рекомендации	Д
Журнал «Физическая культура в школе»	Д
<b>Печатные пособия</b>	
Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д
<b>Технические средства обучения</b>	
Музыкальный центр	Д
<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
Бревно напольное	П
Перекладина гимнастическая пристеночная	П
Стенка гимнастическая	П

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
Палка гимнастическая	К
Скакалка детская, обруч детский	К
Мат гимнастический	П
Кегли , аптечка	К Д

### **Литература:**

1. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. М. «Физкультура и спорт» 2000г.
2. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия»2003г.
3. Н.А. Козленко. В.П. Мацулевич Физическое воспитание учащихся первых классов. К. «Радянська школа» 1988г.
4. И. М. Коротков. Подвижные игры детей. М. «Советская Россия» 1987г.
5. Н.Г. Соколова Практическое руководство по детской лечебной физкультуре. Ростов-на-Дону. «Феникс» 2007г.
6. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
7. Вавилова Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать. М.: «Просвещение» 1983
8. Веселая З.А. Игра принимает всех. М. «Полымя». 1985
9. Гришин В.Т. Игры с мячом и ракеткой. М.: «Просвещение». 1982 г
10. Губерт К.Д., Рысс М.Г. Гимнастика и массаж в школьном возрасте  
11.Пособие для учителя. М.: «Просвещение"» 1981 г.
12. Минских Е.М. Игры и развлечения в группе продленного дня. М. «Просвещение». 1984
13. Осокина Т.И., Тимофеева Е.А., Фурмина Л.С. Игры и развлечения детей на воздухе. М.: «Просвещение». 1981