

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАОУ гимназии № 26
Приказ № 345-о
от «31» августа 2024 г.
_____ Ю.А.Уралова

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-методического
совета МАОУ гимназии № 26
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.
_____ С. Д. Канаки

Рабочая программа по внеурочной деятельности

«Здоровым быть здорово»

(наименование)

4 года

(срок реализации программы)

начальное общее образование (1-4 классы)

(уровень образования, класс)

Автор-составитель:
Коновалова М.И.,
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» для 1-4 класса обеспечивает достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Основная **цель курса** – 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.

Курс «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» призван решить следующие **задачи**:

- 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.

Рабочая программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).
13. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28;
14. Санитарные правила и нормы 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов обитания, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г. № 2;
15. Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ гимназии №26 г. Томска.
16. План внеурочной деятельности МАОУ гимназии №26.

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностные результаты:

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- ✓ развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- ✓ овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- ✓ формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- ✓ готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- ✓ овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- ✓ овладение базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

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.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1-я ступень:

Раздел 1. 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).

Вид: познавательное

Форма: беседа

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). 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.

Вид: игра

Форма: выполнение упражнений

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (57 ч).

Челночный бег 3X10 м (5 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.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Бег на 30 м (5 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).

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (5 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.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (7 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и

более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (7 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 вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (7 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».

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (5 ч). Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (6 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».

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

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».

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Бег на лыжах (4 ч). Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двушажным 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».

Вид: спортивная игра

Форма: спортивные состязания

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч).

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

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

Вид: соревнования

Форма: спортивные состязания

2-я ступень:

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.

Вид: Вводное занятие

Форма: беседа

Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч). Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Вид: познавательное

Форма: беседа

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями (1 ч).

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (58 ч).

Бег на 60 м (5 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 (5 ч). Повторный бег на 100 м (время про бегания 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.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (7 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу,

хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (7 ч).

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

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (7 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.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (5 ч). 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.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Прыжок в длину с разбега (6 ч). Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (6 ч). Выпрыгивание из полу приседа 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.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

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.

Вид: выполнение упражнений

Форма: спортивные состязания

Бег на лыжах (4 ч). Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным душажным 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 душажным классическим ходом.

Вид: выполнение упражнений

Форма: игра

Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч).

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

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

Вид: соревнования

Форма: спортивные состязания

3. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

1 ступень ГТО (1-2 класс)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий	контроль
		По плану	Фактически		
Раздел 1. Основы знаний (3ч)					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.	Текущий
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности	1ч	1ч	теоретические занятия	Текущий
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО	1ч	1ч	теоретические занятия	Текущий
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (24ч)					
4-5-6	Челночный бег 3—10 м	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
7-8-9	Бег на 30 м	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
10-11-12	Смешанное передвижение на 1 км	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
13-14	Подтягивание из виса на высокой перекладине	2ч	2ч	практические занятия	Текущий

	(мальчики)				
15-16	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
17-18	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
19-20	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
21-22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
23-24	Метание теннисного мяча в цель	2ч	2ч	практические занятия	Текущий
25-26-27	Бег на лыжах	3ч	3ч	практические занятия	Текущий
Раздел 3. Спортивные мероприятия (7ч)					
28-29	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2ч	2ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
30-31	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2ч	2ч	праздник	Подведение итогов
32-33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2ч	2ч	соревнование	Подведение итогов школьного этапа соревнований.
34	«Мы готовы к ГТО!»	1ч	1ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.	Тестирование
Итого		34ч			

**2 ступень (9-10 лет)
3-4 классы**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Форма организации занятий	контроль
		По плану	Фактически		
Раздел 1. Основы знаний (3ч)					
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1ч	1ч	Ознакомительная беседа.	Текущий
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении	1ч	1ч	беседа	Текущий

	физических упражнений					
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1ч	1ч	беседа		Текущий
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (23ч)						
4-5-6	Бег на 60 м	3ч	3ч	практические задания		Текущий
7-8-9	Бег на 1 км	3ч	3ч	практические задания		Текущий
10-11-12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	3ч	3ч	практические задания		Текущий
13-14	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2ч	2ч	практические задания		Текущий
15-16	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2ч	2ч	практические задания		Текущий
17-18	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2ч	2ч	практические задания		Текущий
19-20	Прыжок в длину с разбега	2ч	2ч	практические задания		Текущий
21-22	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2ч	2ч	практические задания		Текущий
23-24	Метание мяча 150 г на дальность	2ч	2ч	практические задания		Текущий
25-26	Бег на лыжах	3ч	3ч	практические задания		Текущий
Раздел 3. Спортивные мероприятия (7ч)						
29-30	«Сильные, смелые, ловкие, умелые»	2ч	2ч	соревнование		Подведение итогов школьного этапа соревнований.
31	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2ч	2ч	праздник		Подведение итогов
32-33	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	2ч	2ч	соревнование		Подведение итогов школьного этапа соревнований.
34	«Мы готовы к ГТО!»	1ч	1ч	успешная сдача нормативов комплекса ГТО.		Тестирование
Итого		34ч				

Количество контрольных работ - 3 (стартовый, рубежный, итоговый), контроль.

Формы контроля в виде сдачи нормативов, челночного бега, смешанное передвижение на 1 км., наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Приложение 1

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания 1-11 Москва.
2. Сборник нормативных документов, федеральный компонент государственного стандарта. Москва. «Дрофа».
3. Бергер, Г.И., Бергер, Ю.Г. Конспекты уроков для учителя физической культуры 5—11 классов»
4. Учебная работа (из журналов «Физическая культура в школе» 1999-2008 учебные годы).
5. Лях, В.И. Уроки физической культуры в 10-11 классах. М. : «Просвещение»
6. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 2015
8. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 2016

Цифровые образовательные ресурсы:

- Официальные сайты по ГТО
- gto.ru — ВФСК ГТО (официальный сайт)
- fizvosp.ru — сайт обсуждения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
- www.minsport.gov.ru — Министерство спорта Российской Федерации