

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО СОЦИАЛЬНЫМ ВОПРОСАМ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ИШИМА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7
г. Ишима

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО
Сер /С.А. Серова
Протокол № 3
от «30» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МВ /М.В.Малюгина
от «01» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 7
А.В.Шабанов
Приказ № 97/52 од
от «01» сентября 2023г.



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности

«ШКОЛА ГТО»

для обучающихся 2 – 4 классов

Составили:
Черстова Н.Е.
Снегирева Е.Н.

Ишим, 2023

Пояснительная записка.

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа включает пояснительную записку, в которой раскрываются цели изучения, даётся общая характеристика курса, определяется место учебного курса «Школа ГТО» в учебном плане, раскрываются основные подходы к отбору содержания курса, характеризуются его основные содержательные линии.

Программа устанавливает требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования по финансовой грамотности на личностном, метапредметном и предметном уровнях, содержание учебного курса «Школа ГТО».

Программа курса внеурочной деятельности «Школа ГТО» направлена на развитие личности и самореализации и может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни, неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников.

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. 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 составляемые здорового образа жизни.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности.

Внеурочная деятельность по физической культуре отличается от учебной тем, что она не ограничена временными рамками, возрастным составом участников, осуществляется на добровольных началах. Содержание и формы организации внеурочной деятельности определяются с учётом индивидуальных интересов школьников и условий общеобразовательной организации.

Занятия физическими упражнениями во внеурочное время проводятся в группах, включающих школьников разных классов и параллелей на основе данной программы. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т.п.

Цели изучения курса внеурочной деятельности.

Программа соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования и предусматривает ориентацию на 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 и повышение функциональных возможностей организма;
- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний комплекса ГТО;
- Формирование умений максимально проявлять физических способностей при выполнении видов испытаний комплекса ГТО;
- Формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и в ведении здорового образа жизни.

Место изучаемого курса внеурочной деятельности «Школа ГТО» в учебном плане.

На изучение курса внеурочной деятельности «Школа ГТО » во 2-4 классах отводится 1 час в неделю, программа составлена на 34 часа.

Содержание курса внеурочной деятельности «Школа ГТО»

2 класс

Раздел 1. Основы знаний (в процессе занятий).

Вводное занятие. Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста.

Занятия образовательно-познавательной направленности. Правила техники безопасности и профилактики травматизма. Требования к одежде и обуви. Основы самостоятельных занятий. Выбор мест для занятий. Спортивный инвентарь. Комплексы упражнений для утренней зарядки. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки (30ч).

Челночный бег 3х10 м. Высокий старт. Бег с максимальной скоростью. Эстафеты.

Бег на 30 м. Движение рук при беге. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробы».

Смешанное передвижение на 1 км. Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса с помощью. Вис на полусогнутых руках. Хват снизу, хват сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук с гантелями. Вис на полусогнутых руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на повышенной опоре, на двух параллельных скамейках. Игра «Вперёд на руках».

Наклон вперёд с прямыми ногами из положения стоя на полу. Маховые движения ногой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки с подниманием колен к туловищу. Прыжок с места через препятствие. Подвижные игры: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель. Держание мяча. Исходное положение. Метание в вертикальную цель. Подвижные игры: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах. Передвижение без палок. Подъёмы и спуски. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4ч.).

Спортивные мероприятия в форме соревнований распределяются в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К их числу относятся соревнования внутри классов, между классами на первенство школы, разного рода товарищеские встречи.

3 класс

Основы знаний (5 часов).

Г Т О – правила судейства различных видов испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, режим дня, дневник самоконтроля. Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (25 часов).

Бег 30м, 60 м.

Бег 1000 м.

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча в цель и на дальность

Сгибание и разгибание рук

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса

Кроссовая и лыжная подготовка

Физкультурно – оздоровительная деятельность (4 часа).

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч (в процессе занятий)
Подвижные игры (в процессе занятий)
Выполнение норм комплекса (тестирование)

4 класс

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Школа ГТО»

Личностными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Школа ГТО» являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Школа ГТО» являются:

Регулятивные:

- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и
- внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные :

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Коммуникативные :

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

Предметными результатами изучения курса внеурочной деятельности «Школа ГТО» являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Тематическое планирование

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов			Электронные ресурсы (ЦОР)
		Всего	Контрольные работы	Практические занятия	
1.	Основы знаний (в процессе занятий)		-		
2.	Двигательные умения и навыки	30		30	
1	Сдача нормативов: «Мы готовы к ГТО!».	1	-	1	http://www.gorodfinansov.ru
2	Техника выполнения. Правила ТБ.	1	-	1	http://www.gorodfinansov.ru
3	Бег и ходьба с различными интервалами.	1	-	1	http://www.gorodfinansov.ru
4	Техника выполнения. Правила ТБ. Движение рук при беге.	1	-	1	http://www.gorodfinansov.ru
5	Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
6	Техника выполнения. Правила ТБ. Высокий старт.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
7	Бег с максимальной скоростью. Бег на результат.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
8	Техника выполнения. Правила ТБ.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
9	Выпрыгивание из полуприседа и приседа. Прыжки с подниманием колен к туловищу.	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
10	Прыжки вперёд в приседе. Прыжки в длину через препятствия.	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
11	Прыжки на результат.	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
12	Техника выполнения. Правила ТБ. Маховые движения ног.	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
13	Наклоны вперёд из положения сидя на скамейке.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
14	Разгибание ног из упора присев.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
15	Ходьба с наклонами вперёд. Наклон вперёд с прямыми ногами стоя на	1	-	1	www.azbukafinansov.ru

	полу.				
16	Соревнование: «От игры к спорту».	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
17	Техника выполнения. Правила ТБ. Передвижение скользящим шагом без палок.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
19	Подъёмы и спуски. Передвижение с ускорением.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
20	Равномерное передвижение. Бег на результат.	1	-	1	www.azbukafinansov.ru
21	Техника выполнения. Правила ТБ. Сгибание и разгибание рук с гантелями.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/
22	Сгибание и разгибание рук на повышенной опоре.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/
23	Сгибание и разгибание рук на параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук на результат.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/
24	Техника выполнения. Правила ТБ.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/
25	Сгибание и разгибание рук с гантелями. Вис лёжа на полусогнутых руках.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/
26	Подтягивание из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа. Подтягивание на результат.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/
27	Техника выполнения. Правила ТБ.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/

28	Подтягивание с помощью партнёра. Вис на полусогнутых руках.	1	-	1	https://fincult.info/prepodavanie/base/nachalnoe-osnovnoe-i-srednee-obshchee-obrazovanie/10744/
29	Подтягивание хватом снизу и сверху. Лазанье по канату без помощи ног. Подтягивание на результат.	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
30	Соревнование: «От игры к спорту»	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
3.	Спортивные мероприятия	4		4	
31	Техника выполнения. Правила ТБ. Держание мяча. Исходное положение.	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
32	. Метание мяча в вертикальные цели разного размера. Метание мяча в вертикальные цели на различной высоте.	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
33	Метание на результат	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/
34	Сдача нормативов: «Мы готовы к ГТО!».	1	-	1	http://richkid.ru/club/about/

3 класс

№	Тема	Кол-во часов	Основное содержание	Формы проведения занятий	Основные виды деятельности
Основы знаний (5 ч)					
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	Знакомство с правилами судейства различных видов испытаний, спортивные нормативы. Законы спортивного благополучия, режим дня, дневник самоконтроля.	Беседа, видеопказ	Познавательная
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
3	Бег 30 м. Метания мяча на	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная

	дальность.		Влияние физической подготовки на морфофункциональное состояние организма.		ая
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (25 ч)					
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук	1	Формировать скоростные возможности в беге.	Практическая	Спортивно – оздоровительная
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Формировать гибкость в наклонах вперед из положения стоя	Практическая	Спортивно – оздоровительная
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.	Практическая	Спортивно – оздоровительная
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Формировать силу в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	Исследовательская	Познавательная
10	Подвижные игры. Пионербол.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Формировать скоростно – силовые возможности в метании теннисного мяча в цель, в прыжке в длину с места толчком двумя ногами, в метании мяча.	Исследовательская	Познавательная
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
13	«Веселые старты»	1	Формировать выносливость при лыжной подготовке.	Практическая	Спортивно – оздоровительная
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
15	Прыжок в длину	1		Практическая	Спортивно –

	с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания				оздоровительная
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1		Исследовательская	Познавательная
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1		Исследовательская	Познавательная
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
23	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
25	Бег 30 м.	1		Практическая	Спортивно –

	Метания мяча на дальность.				оздоровительная
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	Практическая	Спортивно – оздоровительная	
Физкультурно – оздоровительная деятельность (5 ч)					
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Формировать силу в подтягивании из виса лежа на низкой перекладине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тренировать в выполнении норм комплекса ГТО.	Практическая	Спортивно – оздоровительная
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1		Практическая	Спортивно – оздоровительная

4 класс

Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
Ходьба и бег 2 часов.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Развитие скоростных способностей. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
	Бег на результат (30,60м). круговая эстафета. Игра «Невод». . Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью (60м)
Прыжки 2 часа	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых способностей. Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться
Метание 2 часа	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель
	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Третий лишний». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель

Подвижные игры 3 часов.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Парашютисты».	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.
Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии 6 часов	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.

	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Быстро по местам»	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и комбинации.
Висы , Опорный прыжок, лазание по канату 3 часа	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. . Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.
	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.
	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры.
	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять висы и упоры, подтягивания в висе.

Лыжи часов 8 часов	<p>Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.</p> <p>Провести эстафету (вначале с палками, а потом без них) с использованием спусков и подъемов с поворотами вокруг палки (дистанция 30-40м).</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>
	<p>Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход.</p> <p>Разучить технику торможения «плугом».</p> <p>Совершенствовать технику спуска со склона в средней стойке с палками.</p> <p>Пройти дистанцию 1,5км со средней скоростью.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>
	<p>Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».</p> <p>Разучить технику поворота переступанием с горы.</p> <p>Провести игру «Не задень».</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>
	<p>Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками.</p> <p>Совершенствовать технику торможения «плугом».</p> <p>Закрепить технику поворота переступанием с горы.</p> <p>Оценить нескольких человек в умении преодолевать ворота. Повторить игру «Не задень».</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>

	<p>Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе.</p> <p>На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Оценить технику торможения «плугом» (выборочно).</p> <p>Провести катание с горки в разных стойках. Сов-ть технику поворота переступанием в конце спуска.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>
	<p>На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку.</p> <p>Учить подъёму на склон «елочкой».</p> <p>Провести игру «Кто дальше».</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>
	<p>Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка.</p> <p>Закрепить технику подъема на склон «елочкой», сове-ть технику поворота переступанием в конце спуска.</p> <p>Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>
	<p>Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью.</p> <p>Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.</p> <p>Совершенствовать технику подъема елочкой. Провести игру по выбору детей.</p>	<p>Уметь: передвигаться попеременным двухшажным ходом; тормозить «плугом» и упором; подъём «лесенкой» и «ёлочкой»; повороты переступанием в движении; проходить дистанцию до 2,5 км..</p>
Подвижные игры на основе	<p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>

	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Попади в цель». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Бег и ходьба 2 часа.	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». развитие скоростных способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 60м.
Прыжки 2 часа.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование физических качеств.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться в прыжковую яму.
	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; правильно приземляться/