**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Хабаровского края**

**Управление образования, молодежной политики и спорта Амурского муниципального района Хабаровского края**

**МБОУ СОШ пос.Тейсин**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОПедсовет №1 Гавриленко О.В.Приказ №50-Д  от «26» 05 2025 г. | СОГЛАСОВАНОЗам. директора по УРГавриленко О.В.Приказ №50-Д  от «26» 05 2025 г. | УТВЕРЖДЕНОИ.о. директора школыМуратова Т.В.Приказ №50-Д  от «26» 05 2025 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 6634167)

**ВНЕУРОЧНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

**«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

для обучающихся 1-4 классов

**пос.Тейсин** **2025**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения. Курс «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» ориентирован на процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, курс представляет развитие двигательных физических качеств в процессе «Подвижных игр». Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений обще развивающей 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.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.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГТО В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Всего на изучение внеурочной деятельности ГТО на уровне начального образования отводится 34 часов (по 34 часа в каждом классе).

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ГТО 1 раз в неделю.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

 **с указанием видов деятельности.**

 **1-2 классы (1 ступень ГТО)**

**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 поведенияв 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 (25ч)**

**Челночный бег 3X10 м (3 ч).**

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, схода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15м, 3×5 м, З x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, З x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9м.Бег на 30 м (3 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 5с 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) (3 ч).**

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба50 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 — бег50 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) (2ч).**

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) (2 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, хватомсверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 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 (2 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. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч)Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа 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 (2 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».

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)(2 ч).**

Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимание туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища. Для выполнения испытания (теста)создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

 **Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 ч)**

Спортивные мероприятий 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.

 **3-4 классы (2 ступень ГТО)**

**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 на 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 (25 ч)**

**Бег на 60 м (3ч).**

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 2м 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).

**на 1 км (2 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; бег400 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) (3 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 (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине(5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 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 хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 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 вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 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.

**Прыжок в длину с разбега (2 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.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2 ч).**

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд(10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча 150 г на дальность (2 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.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)(2 ч).**

Правила техники безопасности. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП): лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество поднимание туловища за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подъем туловища. Для выполнения испытания (теста)создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

**Челночный бег 3X10 м (2 ч).**

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.

Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, схода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков(набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2x10-15м, 3×5 м, З x10 м.

Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, З x10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9м. **Раздел 3. Спортивные мероприятия (6 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 внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутриклассов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности

учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

1.1. **Личностные результаты**

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

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

- добросовестное выполнение учебных заданий;

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

1.2. **Метапредметные результаты**

 Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

- организация места занятий и обеспечение их безопасности;

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

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

- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма. **Познавательные универсальные** учебные действия:- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

 **Коммуникативные универсальные** учебные действия:

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

- ведение дискуссии;

- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

1.3. **Предметные результаты** - формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека(физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

 - овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья(роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

**Знать-** что такое ГТО;

виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов)по выбору 1-2 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения вовремя занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;

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

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

**Сдать**- нормативы 1-ой и 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования

 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Основное содержание**  | **Основные виды деятельности**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| 1 | Раздел 1.Основы знаний |  3  |  | Ознакомительная беседа, теоретические занятия. |  |
| 2 | Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей |  25  |  | Практические занятия. |  |
| 3 | Раздел 3. Спортивные мероприятия |  6  |  | Соревнование, успешная сдача нормативов комплекса ГТО. |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Основное содержание**  | **Основные виды деятельности**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| 1 | Раздел 1. Основы знаний |  3  |  | Ознакомительная беседа, теоретические занятия. |  |
| 2 | Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. |  25  |  | Практические занятия |  |
| 3 | Раздел 3. Спортивные мероприятия |  6  |  | Соревнования, успешная сдача нормативов комплекса ГТО. |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Основное содержание**  | **Основные виды деятельности**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| 1 | Раздел 1. Основы знаний |  3  |  | Ознакомительная беседа, теоретические занятия. |  |
| 2 | Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей |  25  |  | Практические занятия. |  |
| 3 | Раздел 3. Спортивные мероприятия. |  6  |  | Соревнования, успешная сдача нормативов комплекса ГТО. |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Наименование разделов и тем программы**  | **Количество часов**  | **Основное содержание**  | **Основные виды деятельности**  | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  |
| 1 | Раздел 1. Основы знаний. |  3  |  | Ознакомительная беседа, теоретические занятия. |  |
| 2 | Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. |  25  |  | Практические занятия. |  |
| 3 | Раздел 3. Спортивные мероприятия. |  6  |  | Соревнования, успешная сдача норм ГТО. |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **1 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| 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  |  |
| 4 | Челночный бег 3—10 м |  3  |  |
| 5 | Бег на 30 м |  3  |  |
| 6 | Смешанное передвижение на 1 км |  3  |  |
| 7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) |  2  |  |
| 8 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) |  2  |  |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |  3  |  |
| 10 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу |  2  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  3  |  |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель |  2  |  |
| 13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  2  |  |
| 14 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» |  2  |  |
| 15 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) |  2  |  |
| 16 | Мы готовы к ГТО!» |  2  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **2 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| 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  |  |
| 4 | Челночный бег 3—10 м |  3  |  |
| 5 | Бег на 30 м |  3  |  |
| 6 | Смешанное передвижение на 1 км |  3  |  |
| 7 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) |  2  |  |
| 8 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) |  2  |  |
| 9 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |  3  |  |
| 10 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу |  2  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  3  |  |
| 12 | Метание теннисного мяча в цель |  2  |  |
| 13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) |  2  |  |
| 14 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» |  2  |  |
| 15 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) |  2  |  |
| 16 | Мы готовы к ГТО!» |  2  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **3 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| 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  |  |
| 4 | Бег на 60 м |  3  |  |
| 5 | Бег на 1 км |  2  |  |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) |  3  |  |
| 7 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) |  2  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |  3  |  |
| 9 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу |  2  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега |  2  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  2  |  |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность |  2  |  |
| 13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин |  2  |  |
| 14 | Челночный бег 3—10 м |  2  |  |
| 15 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» |  2  |  |
| 16 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) |  2  |  |
| 17 | «Мы готовы к ГТО!» |  2  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |

 **4 КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п**  | **Тема урока**  | **Количество часов** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы**  |
| **Всего**  |
| 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  |  |
| 4 | Бег на 60 м |  3  |  |
| 5 | Бег на 1 км |  2  |  |
| 6 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) |  3  |  |
| 7 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) |  2  |  |
| 8 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу |  3  |  |
| 9 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу |  2  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега |  2  |  |
| 11 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами |  2  |  |
| 12 | Метание мяча 150 г на дальность |  2  |  |
| 13 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин |  2  |  |
| 14 | Челночный бег 3—10 м |  2  |  |
| 15 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» |  2  |  |
| 16 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) |  2  |  |
| 17 | «Мы готовы к ГТО!» |  2  |  |
| **ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ** |  34  |  |