

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 г. Томска

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
Протокол от 30.08.23 № 1

СОГЛАСОВАНО
на заседании МС
протокол от 30.08.23 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МАОУ СОШ № 44 г. Томска

Расторгуева А.Г.
«_____» _____ 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ГТО»

1-4 класс

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации.

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью РПВД является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- Увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- Увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведению здорового образа жизни;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- Соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- Повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- Развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- Подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- Обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

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

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Режим дня. Правила построения тренировки. 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. «Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО.

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

1 класс

Первые шаги к здоровью Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Режим дня школьника. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание

из вися лежа на низкой11 перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км» Воспитание двигательных способностей . Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Лазанье по лестнице и гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Гимнастическая ходьба и ходьба, высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно - ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

2 класс

Если хочешь быть здоров. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Моё физическое развитие». Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Двигательная культура и физкультурно - двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 60м. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1 км», «Бег на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности». Воспитание двигательных способностей. Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Ходьба на носках и пятках. Бег с преодолением препятствий. Игры на свежем воздухе. Сравнение ходьбы и бега. Эстафета. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами

участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

3 класс

По дорожкам ГТО. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Пульс как показатель самоконтроля. Закаливание организма. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Воспитание двигательных способностей. Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Лазание по канату и шесту. Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Двигательная культура и физкультурно - двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно - двигательного воспитания. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Малые формы двигательной активности. Игры разных народов. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

4 класс

Я, ты, он, она – мы спортивная семья. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - бег на 60м. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Воспитание двигательных способностей. Выносливость и сила. Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Движения при преодолении препятствий. Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами

на полу или на гимнастической скамье». Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Социальноориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно - ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья». Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

Формы и виды организации внеурочной деятельности

Виды ВУД	Уровни воспитательных результатов		
	I	II	III
	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Формы достижения воспитательных результатов			
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	-беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; -физкультурные и спортивные занятия; -спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом.	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.	-спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

Форма проведения: секция

Формы организации работы с детьми:

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- восстановительные мероприятия.
- участие в соревнованиях.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться

ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминутки, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения обучающихся в овладении основами содержания учебного курса внеурочной деятельности «Подвижные игры»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых подвижных игр. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	ЭОР
Основы знаний		5	
1.	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	resh.edu.ru
2.	Смешанное передвижение 500 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
3.	Бег 30 м. Метания мяча на точность	1	resh.edu.ru
4.	Бег 60 м. Метания мяча на точность.	1	resh.edu.ru
5.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		23	
6.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
7.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
8.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
9.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	resh.edu.ru
10.	Подвижные игры.	1	resh.edu.ru
11.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация	1	resh.edu.ru
12.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
13.	«Веселые старты».	1	resh.edu.ru
14.	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	resh.edu.ru
15.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
16.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ	1	resh.edu.ru
17.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
18.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
19.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	resh.edu.ru
20.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	resh.edu.ru
21.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1	resh.edu.ru
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	resh.edu.ru
23.	Игра в ручной мяч.	1	resh.edu.ru
24.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания	1	resh.edu.ru
25.	Игра «мини-баскетбол».	1	resh.edu.ru
26.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
27.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	resh.edu.ru

28.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность	1	resh.edu.ru
Физкультурно – оздоровительная деятельность		6	
29.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	resh.edu.ru
30.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	resh.edu.ru
31.	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
32.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
33.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	resh.edu.ru
34.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение)	1	resh.edu.ru

2 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	ЭОР
Основы знаний		5	
1.	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	resh.edu.ru
2.	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
3.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность	1	resh.edu.ru
4.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	resh.edu.ru
5.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		23	
6.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
7.	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
8.	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
9.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	resh.edu.ru
10.	Подвижные игры.	1	resh.edu.ru
11.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация	1	resh.edu.ru
12.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
13.	«Веселые старты».	1	resh.edu.ru
14.	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	resh.edu.ru
15.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
16.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ	1	resh.edu.ru
17.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
18.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
19.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	resh.edu.ru
20.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	resh.edu.ru
21.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1	resh.edu.ru
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	resh.edu.ru
23.	Игра в ручной мяч.	1	resh.edu.ru
24.	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания	1	resh.edu.ru
25.	Игра «мини-баскетбол».	1	resh.edu.ru
26.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
27.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	resh.edu.ru
28.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность	1	resh.edu.ru
Физкультурно – оздоровительная деятельность		6	
29.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	resh.edu.ru

30.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	resh.edu.ru
31.	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
32.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
33.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	resh.edu.ru
34.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	resh.edu.ru

3 класс

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	ЭОР
Основы знаний		5	
1.	Нормативы . Правила выполнения. Правила ТБ.	1	resh.edu.ru
2.	Смешанное передвижение 1000 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
3.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность	1	resh.edu.ru
4.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	resh.edu.ru
5.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		23	
6.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
7.	Челночный бег 3х10 м. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
8.	Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
9.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	resh.edu.ru
10.	Подвижные игры.	1	resh.edu.ru
11.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация	1	resh.edu.ru
12.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
13.	«Веселые старты».	1	resh.edu.ru
14.	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	resh.edu.ru
15.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
16.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ	1	resh.edu.ru
17.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
18.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
19.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	resh.edu.ru
20.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	resh.edu.ru
21.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1	resh.edu.ru
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	resh.edu.ru
23.	Игра в ручной мяч.	1	resh.edu.ru
24.	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания	1	resh.edu.ru
25.	Игра «мини-баскетбол».	1	resh.edu.ru
26.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
27.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	resh.edu.ru
28.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность	1	resh.edu.ru
Физкультурно – оздоровительная деятельность		6	
29.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	resh.edu.ru

30.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	resh.edu.ru
31.	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
32.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
33.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	resh.edu.ru
34.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	resh.edu.ru

4 класс

№ п/п	Тема занятия	Кол. часов	ЭОР
Основы знаний		5	
1.	Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	resh.edu.ru
2.	Смешанное передвижение 1000 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
3.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность	1	resh.edu.ru
4.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	resh.edu.ru
5.	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		23	
6.	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
7.	Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
8.	Челночный бег 3x10 м..	1	resh.edu.ru
9.	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	resh.edu.ru
10.	Подвижные игры.	1	resh.edu.ru
11.	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация	1	resh.edu.ru
12.	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
13.	Подъёмы туловища из положения лежа. «Веселые старты».	1	resh.edu.ru
14.	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	resh.edu.ru
15.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
16.	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ	1	resh.edu.ru
17.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
18.	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	resh.edu.ru
19.	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	resh.edu.ru
20.	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени	1	resh.edu.ru
21.	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1	resh.edu.ru
22.	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1	resh.edu.ru
23.	Игра в ручной мяч.	1	resh.edu.ru
24.	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания	1	resh.edu.ru
25.	Игра «мини-баскетбол».	1	resh.edu.ru
26.	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
27.	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	resh.edu.ru
28.	Бег 60 м. Метания мяча на дальность	1	resh.edu.ru
Физкультурно – оздоровительная деятельность		6	

29.	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания	1	resh.edu.ru
30.	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	resh.edu.ru
31.	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1	resh.edu.ru
32.	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1	resh.edu.ru
33.	Выполнение норм комплекса ГТО	1	resh.edu.ru
34.	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1	resh.edu.ru

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение занятий

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2016 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.
7. <https://gto.ru/>