

Министерство образования и спорта Республики Карелия
Администрация Петрозаводского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Средняя общеобразовательная школа № 38»

Согласована
на заседании
методического совета
Протокол № 5
«05» июня 2023 года

Принята
Научно- Педагогическим советом
Протокол №11 от «30»
августа 2023 года

Утверждена
приказом директора
«30» августа 2023 года
№ 280-од
Директор



Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»
для 4-х классов начального общего образования
(спортивно-оздоровительная деятельность)
Срок освоения – 1 год

Разработчики:
учителя физической культуры:
Алферова Илона Геннадьевна
Грасевич Валентина Викторовна
Коршакова Светлана Александровна
Новикова Ольга Борисовна
Сафонова Полина Сергеевна

г. Петрозаводск, 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» по спортивно – оздоровительному направлению для 4 класса в МОУ «Средняя школа № 38» составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФК (ред. от 02.03.2016) "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС НОО) начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 31 мая 2021 г. № 286;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577);
- Письма Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций. 1-4 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2021;
- Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ «Средняя школа № 38»;
- Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) ;
- Учебного плана МОУ «Средняя школа № 38».

Общая характеристика курса

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа курса внеурочной деятельности «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 4 классов, возраст (от 11 до 12 лет) установленных нормативных требований по III ступени ГТО.

Цель программы:

- 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.
- создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

1. укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
2. формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
3. освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
4. обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
5. воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
6. спортивная подготовка к соревнованиям.

Учитель физической культуры в процессе организации внеурочных форм должен решать комплекс педагогических задач: образовательную, развивающую, воспитательную, оздоровительную.

Таким образом, основными задачами организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

Внеурочная деятельность является взаимодополняющим компонентом базового образования и объединяет все виды деятельности школьников, направленных на формирование нравственных ориентиров, этнокультурной компетенции, социализации личности.

Программа «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» имеет спортивно – оздоровительное направление, реализуется МОУ «Средняя школа № 38» и социальным партнёром, привлекаемым к реализации программы, является Муниципальный и Региональный центр тестирования ГТО.

Программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) - указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)”.

Цель комплекса ГТО: Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;

3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Формы организации.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;

образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;

образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами организации обучающего процесса в объединении являются:

- групповые занятия,
- индивидуальные,
- комбинированные;
- теоретические занятия (в форме бесед),
- культурно-массовые мероприятия.

Методы и приемы в работе программы:

Методы и приемы проведения занятий:

- словесные методы (рассказ, объяснения, указания, беседы);
- наглядные методы (показ, демонстрация);
- практические методы (тренировочные занятия, опробование упражнения,

самостоятельное, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований).

Достижение основной цели программы осуществляется через сочетание принципов:

1. знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 3-й ступени комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

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

3. попробовать сдать нормативы 3-й ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

Место курса в учебном плане

Рабочая программа внеурочной деятельности адресована учащимся 4 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №38 и рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

2.Содержание внеурочной деятельности

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 4 классов (возраст с 11 до 12 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Содержание программы «Готовимся к сдаче ГТО» состоит из разделов:

Раздел. 1. Основы знаний. Теория ВФСК «ГТО».

Раздел. 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Раздел. 3. Спортивные мероприятия.

Раздел. 4. Подведение итогов изучения программы.

Раздел 1. Основы знаний. Теория ВФСК «ГТО» (3 часа).

ВФСК «ГТО» – что это такое. Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

История создания комплекса ГТО.

Виды испытаний (тестов) 3 ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила техники безопасности на уроках, тренировках. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

ГТО в наше время.

Здоровье и ЗОЖ.

Понятие личной гигиены, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.

Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения.

Заполнение дневника самоконтроля.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (25 часа).

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 1 - 2 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (5 часов).

Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 3 ступени ВФСК «ГТО».

Спортивные эстафеты.

Стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня

физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО. Оценочная форма: зачёт.

Раздел. 4. Подведение итогов изучения программы (1 час).

Подведение итогов программы.

Вручение грамот.

Получение значков ГТО.

3. Планируемые результаты внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы

были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Диагностика и контроль достижения результатов

Оценка результативности будет проведена по следующим показателям:

- повседневное систематическое наблюдение;
- усвоение теоретических знаний (беседа);
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- выполнение нормативов (тестов) ВФСК ГТО.

Методы отслеживания прогресса в достижении образовательных результатов:

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются:

- объяснение,
- рассказ,
- замечание,
- команды,
- указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- круговой тренировки;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы подведения итогов:

1. Итоги соревнований.
2. Вручение грамот.
3. Получение значков ГТО.

4. Тематическое планирование

№	Разделы	Всего часов
1	Раздел 1. Основы знаний. Теория ВФСК «ГТО».	3
2	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	25
3	Раздел 3. Спортивные мероприятия.	5
4	Итоговое занятие	1
	Итого:	34

5. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Темы	Количество часов			Характеристика деятельности учащихся
		Теория	Практика	Всего	
	Раздел 1. Основы знаний. Теория ВФСК «ГТО».			3	
1	ВФСК «ГТО» – что это такое? Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. История создания комплекса ГТО. ГТО в наше время. Виды испытаний (тестов) 3 ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	0,5			Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
		0,5			
2	Правила техники безопасности на уроках, тренировках. Подготовка к	0,5			Соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и

	занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Понятие личной гигиены, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.	0,5			спортом. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Формировать навыки работы в группе.
3	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкульт пауз, коррекции осанки и телосложения. Заполнение дневника самоконтроля.	0,5			Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			25	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением до 20-30 м. Эстафеты.		1		Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
5	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением до 30-60 м. Подвижные игры.		1		Демонстрировать взаимопомощь в команде и уважительное отношение к природе, окружающей среде.
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения из комплексов ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка). Эстафеты.		1		Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений, учитывающих особенности режима работы мышц (динамичные, статичные).
7	Бег на 1000м - тестирование.		1		Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития выносливости.
8	Стартовый контроль. Бег на 30м., 60м. -		1		Выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.

	тестирование.				
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, упражнения для развития быстроты. Техника метание теннисного мяча с места, с разбега. Подвижные игры.		1		Осваивать и демонстрировать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет.
10	Техника метание теннисного мяча с места, с разбега - тестирование.		1		Выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		1		Находить информацию по теме; проявлять творческое начало при подготовке демонстрации личных результатов обучения по программе.
12	Техника прыжка в длину с места толчком двумя ногами - тестирование.		1		Выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнения для развития скоростно-координационных качеств. Техника челночного бега, с предметом и без предмета. Подвижные игры.		1		Проявлять физические качества: гибкость, координацию, быстроту — и демонстрировать динамику их развития.
14	Техника челночного бега 3*10м. - тестирование.		1		Выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.
15	Промежуточный контроль. Командные соревнования по нормативам ВФСК ГТО.		1		Вести дневник наблюдений за своим физическим развитием.
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Висы и упоры. Стретчинг. Подвижные игры.		1		Измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы (гибкость, координационно-скоростные способности); объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических
17	Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. - тестирование.		1		Выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.
18	Освоение правил и техники выполнения норматива		1		Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для

	комплекса ГТО. Комплекс упражнений на развитие гибкости. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Эстафеты.				развития гибкости позвоночника, подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов, эластичности мышц ног и координационно-скоростных способностей; проявлять физические качества.
19	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье - тестирование.		1		Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации.
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Круговая тренировка силовой направленности. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Отжимание. Подвижные игры.		1		Овладеть техникой выполнения комплексов упражнений для укрепления отдельных мышечных групп (мышцы спины, мышцы ног, мышцы рук, мышцы живота).
21	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) - тестирование.		1		Использовать методы проектной деятельности для гармоничного физического, интеллектуального, эстетического развития на основе исследований данных дневника наблюдений за своим физическим развитием.
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Упражнение для развития силы. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		1		Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений.
23	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км.		1		Составлять индивидуальный режим дня, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур.
24	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 2 км.		1		Проявлять положительные качества личности (волю, смелость, честность, выдержку, решительность).
25	Бег в равномерном темпе от 6 до 8 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Подвижные игры.		1		Осваивать и демонстрировать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
26	Техника бега на средние дистанции. Подводящие упражнения. Непрерывный бег до 8-12 минут. Бег по дистанции, финиширование. Дыхательные упражнения. Подвижные игры.		1		Овладеть универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений.
27	Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег с		1		Моделировать комплексы упражнений по заданной цели:

	ускорением от 30 до 60 м. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м. Подвижные игры.				на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики — и демонстрировать динамику их развития.
28	Развитие выносливости. Кросс на 2 км. - тестирование.		1		Выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.
29	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-8 м. Подвижные игры.		1		Проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры).
	Раздел 3. Спортивные мероприятия.			5	
30	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ – выставка рисунков. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		1		Соблюдать этические нормы поведения; проявлять коммуникативные качества; демонстрировать взаимопомощь и уважительное отношение к соперникам.
31	Участие в Зимнем фестивале ГТО.		1		Участвовать в конкурсах, мастер - классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений.
32	Участие в Летнем фестивале ГТО.		1		Участвовать в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований.
33	Итоговый контроль.		1		Участвовать в фестивалях, конкурсов, сдаче нормативов ГТО.
34	Итоговое занятие. «Мы сдали ГТО!»		1		Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.

6. Учебно-методическое обеспечение

Материалы для учителя

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» № 172 от 24 марта 2014 года.
2. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 «Об

утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

3. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»

4. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»

5. Примерные образовательные программы по учебным предметам. Начальная школа. Физическая культура. 1-4 классы. М.: Просвещение, 2010. (Стандарты второго поколения).

6. Примерные основные образовательные программы начального и основного общего образования (Одобрены 8 апреля 2015 года).

7. ФГОС нового поколения.

8. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»

9. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. М: Просвещение, 2012г.

10. Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2010).

11. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В. С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого – М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2003.

12. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016

13. Бег. Прыжки. Метания. М., Ломан В. 1974

14. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С. П. Аршинник. В.И.

Тхорев, В.М. Шиян.

Материалы для обучающихся

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений, В.И.Лях. - М.: Просвещение

Цифровые ресурсы и ресурсы сети Интернет

- <https://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
- <https://vk.com/gto.ptz17> - сайт центра Петрозаводского городского округа тестирования ГТО
- <https://vk.com/gto.sgpk> - Региональный центр тестирования ГТО
- <https://edu.ru/> – Образовательный портал «Российской образование»

Материально-техническое обеспечение

- Гимнастические палки, скамейки, стенка, маты, брусья, обручи, скакалки;
- Лыжи, лыжные палки, ботинки;
- Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные; кольца баскетбольные, сетка волейбольная;
- турник, стойки для прыжков, кубики, секундомер, рулетка, свисток;