

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 27 им. Г. Н. Ворошилова г. Томска

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом
МАОУ СОШ № 27
им. Г.Н. Ворошилова г. Томска
Протокол № _ от «_» __.202_ г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СОШ № 27
им. Г.Н. Ворошилова г. Томска
_____ И.А. Медведева
Приказ № __-од от «_» __.202_ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО»
уровень изучения для начального общего образования – базовый
уровень общего образования 1-4 классов

Срок освоения рабочей программы: _____ 4 года _____
Составитель: Надточий Елена Владимировна, Иванова Дарья Алексеевна, Попова
Александра Владимировна

Томск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» предназначена для обучающихся 1-4-х классов и составлена в соответствии с нормативными документами:

- 1) Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2) Приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 18.07.2022 № 569, от 08.11.2022 № 955);
- 3) Приказом Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (на данный момент находится в работе новый проект ФООП НОО, включающий изменения в содержательной части);
- 4) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- 5) Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- 6) Приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- 7) Приказом Минпросвещения России от 21.09.2022 № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
- 8) Приказом Минобрнауки России от 9 июня 2016 г. № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- 9) Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 30.06.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачёта организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;
- 10) Приказом Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.08.2022 № 69822);
- 11) Письмом Минпросвещения России от 15.02.2022 № АЗ-113/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом о введении федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- 12) Основная общеобразовательная программа начального общего образования МАОУ СОШ № 27 им. Г.Н. Ворошилова г. Томска. (Приказ № 189-о/д от 01.09.2023 г.);

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Программа позволяет применять дифференцированный подход к организации занятий детей с учетом состояния здоровья.

Изучение программы «Мы готовы к ГТО» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности в начальной школе является укрепление и сохранение здоровья школьников, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности и формирование у обучающихся основ здорового образа жизни.

Развивающая ориентация заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания программы. Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО. Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о ВФСК ГТО», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение программы внеурочной деятельности «Мы готовы к ГТО» в начальной школе, составляет 135 ч (один час в неделю в каждом классе): 1 класс — 33 ч; 2 класс — 34 ч; 3 класс — 34 ч; 4 класс — 34 ч.

Содержание программы

1 КЛАСС

Раздел «Основы культуры здоровья»

Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 1 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах.

Раздел «Физическая активность»

Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «маятника»», «Следопыты», «Водоносы». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.

Раздел «Эффективная организация деятельности»

Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».

Раздел «Взаимодействие с окружающими»

Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Раздел «Основы культуры здоровья»

Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 1 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах.

Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Формы: познавательные беседы, интеллектуальные игры, игра- путешествие.

Раздел «Физическая активность»

Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «маятника»», «Следопыты», «Водоносы». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.

Виды: туристическо-краеведческая, спортивно-оздоровительная, игровая.

Формы: игры с деловым акцентом, социальное моделирование, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

Раздел «Эффективная организация деятельности»

Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная

Формы: игры с ролевым или деловым акцентом, социально моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

Раздел «Взаимодействие с окружающими»

Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта.

Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная, туристическо-краеведческая, досугово-развлекательная

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3 КЛАСС

Раздел «Основы культуры здоровья»

Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 3 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах.

Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Формы: познавательные беседы, интеллектуальные игры, игра-путешествие.

Раздел «Физическая активность»

Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «маятника»», «Следопыты», «Водоносы». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.

Виды: туристическо-краеведческая, спортивно-оздоровительная, игровая.

Формы: игры с деловым акцентом, социальное моделирование, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

Раздел «Эффективная организация деятельности»

Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная

Формы: игры с ролевым или деловым акцентом, социально моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

Раздел «Взаимодействие с окружающими»

Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, досугово-развлекательная.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Раздел «Основы культуры здоровья»

Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 4 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах.

Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Формы: познавательные беседы, интеллектуальные игры, игра-путешествие.

Раздел «Физическая активность»

Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость,

выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «маятника»», «Следопыты», «Водоносы». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.

Виды: туристическо-краеведческая, спортивно-оздоровительная, игровая.

Формы: игры с деловым акцентом, социальное моделирование, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

Раздел «Эффективная организация деятельности»

Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная

Формы: игры с ролевым или деловым акцентом, социально моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.

Раздел «Взаимодействие с окружающими»

Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.

Виды: игровая, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, досугово-развлекательная.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Планируемые результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы «Мы готовы к ГТО» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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 укрепления и сохранения здоровья, развитию физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладной направленности, формированию основ и соблюдения правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

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.

По окончании **первого года обучения** учащиеся научатся: *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 физкультминуток, 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.

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании **четвёртого года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование
1 класс (33 часов)**

№	Раздел программы	Кол-во часов	Содержание программы	ЭОР	Формы и виды деятельности	Связь с программой воспитания
1	Основы культуры здоровья	8	Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 1 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах	https://resh.edu.ru/	Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы: познавательные беседы, интеллектуальные игры, игра- путешествие.	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.
2	Физическая активность	3	Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «мятника»», «Следопыты», «Водоносы». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.	https://resh.edu.ru/	Виды: туристическо-краеведческая, спортивно-оздоровительная, игровая. Формы: игры с деловым акцентом, социальное моделирование, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
3	Эффективная организация деятельности	2	Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная Формы: игры с ролевым или деловым акцентом, социально моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
4	Взаимодействие с окружающими	4	Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная,	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления,

					туристско-краеведческая, досугово-развлекательная	ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
5	Прикладно-ориентированная физическая культура.	16	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/	Виды: тренировочные занятия, соревнования	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
ИТОГО		33				

Тематическое планирование 2 класс (34 часов)

№	Раздел программы	Кол-во часов	Содержание программы	ЭОР	Формы и виды деятельности	Связь с программой воспитания
1	Основы культуры здоровья	4	Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 2 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах	https://resh.edu.ru/	Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы: познавательные беседы, интеллектуальные игры, игра- путешествие.	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.
5	Физическая активность	6	Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «мятника»», «Следопыты», «Водонос». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.	https://resh.edu.ru/	Виды: туристическо-краеведческая, спортивно-оздоровительная, игровая. Формы: игры с деловым акцентом, социальное моделирование, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

3	Эффективная организация деятельности	4	Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная Формы: игры с ролевым или деловым акцентом, социально моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
4	Взаимодействие с окружающими	4	Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, досугово-развлекательная	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
5	Прикладно-ориентированная физическая культура.	20	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/	Виды: тренировочные занятия, соревнования	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
ИТОГО		34				

Тематическое планирование 3 класс (34 часов)

№	Раздел программы	Кол-во часов	Содержание программы	ЭОР	Формы и виды деятельности	Связь с программой воспитания
1	Основы культуры здоровья	4	Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 3 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника	https://resh.edu.ru/	Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы: познавательные	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом

			безопасности вовремя занятий. Первая помощь при травмах		беседы, интеллектуальные игры, игра- путешествие.	индивидуальных интересов, способностей, достижений.
5	Физическая активность	8	Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «маятника»», «Следопыты», «Водоносы». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.	https://resh.edu.ru/	Виды: туристическо-краеведческая, спортивно-оздоровительная, игровая. Формы: игры с деловым акцентом, социальное моделирование, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
3	Эффективная организация деятельности	6	Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная Формы: игры с ролевым или деловым акцентом, социально моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
4	Взаимодействие с окружающими	2	Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, досугово-развлекательная	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
5	Прикладно-ориентированная	14	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	https://resh.edu.ru/	Виды: тренировочные занятия, соревнования	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления,

	физическая культура.		ГТО.			ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
ИТОГО		34				

Тематическое планирование 4 класс (34 часов)

№	Раздел программы	Кол-во часов	Содержание программы	ЭОР	Формы и виды деятельности	Связь с программой воспитания
1	Основы культуры здоровья	4	Нормативы комплекса ГТО для возрастной ступени 4 класса. Виды контрольных испытаний. Дневник самонаблюдения. Режим дня. Каникулярное время. Организация места проведения занятий. Техника безопасности во время занятий. Первая помощь при травмах	https://resh.edu.ru/	Виды: познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы: познавательные беседы, интеллектуальные игры, игра-путешествие.	Выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом индивидуальных интересов, способностей, достижений.
5	Физическая активность	8	Практические занятия, направленные на развитие физических качеств (сила, скорость, выносливость, гибкость, координация). Тренировочные игры: «Переправа через болото», «Переправа с помощью «мятника»», «Следопыты», «Водоносы». Военно-спортивные игры: «Лабиринт», «Поиск флага», «Минное поле», «Снежная крепость». Спортивный лабиринт.	https://resh.edu.ru/	Виды: туристическо-краеведческая, спортивно-оздоровительная, игровая. Формы: игры с деловым акцентом, социальное моделирование, организация спортивных и оздоровительных турниров в школе.	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
3	Эффективная организация деятельности	6	Способы преодоления препятствий на местности. Ориентирование на местности по карте и компасу. Кругосветка «Тропа безопасности».	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная Формы: игры с ролевым или деловым акцентом, социальное моделирующие игры, спортивные турниры и акции, организация спортивных и	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.

					оздоровительных турниров в школе.	
4	Взаимодействие с окружающими	4	Организация общешкольных лично-командные соревнования по разным видам спорта. Участие в городских, областных, всероссийских соревнованиях. Организация спортивного лабиринта.	https://resh.edu.ru/	Виды: игровая, спортивно-оздоровительная, туристско-краеведческая, досугово-развлекательная	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
5	Прикладно-ориентированная физическая культура.	12	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	https://resh.edu.ru/	Виды: тренировочные занятия, соревнования	Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в том числе самоуправления, ориентированный на участие в социально значимой деятельности.
ИТОГО		34				

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса

1. Жукова М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия»
2. Лях В. И., Зданевич А. А./ «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс». – М.: Просвещение. ISBN 978-5-09-024337-7
3. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.1.	Рабочая программа по физической культуре 1, 2, 3, 4 класс	Д
1.2.	Лях В.И. Физическая культура 1-4 классов // М.: Просвещение, 2016 г	Д
1.3.	Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Физическая культура 1-4 классы, – М.: Просвещение», 2014	Д
2.	Технические средства обучения	
2.1	Музыкальный центр	
2.2	Аудиозаписи	
3	Учебно-практическое оборудование	
3.1.	Бревно гимнастическое напольное	П
3.2.	Козел гимнастический	П
3.3.	Щит баскетбольный тренировочный	П
3.4.	Стенка гимнастическая	П
3.5.	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)	П
3.6.	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)	П
3.7.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
3.8.	Палка гимнастическая	К
3.9.	Скакалка детская	К
3.10.	Мат гимнастический	К
3.11.	Гимнастический подкидной мостик	П
3.12.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
3.13.	Обруч металлические детский	Д

3.14.	Планка для прыжков в высоту	Д
3.15.	Стойка для прыжков в высоту	Д
3.16.	Фишки: разметочные с опорой, стартовые	Д
3.17.	Сетка волейбольная	Д
3.18.	Рулетка измерительная	П
3.19.	Сетка для переноски и хранения мячей	К
3.20.	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
3.21.	Аптечка	П

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек) (см. табл.).