

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ишальская начальная общеобразовательная школа»

«Рассмотрено»

На заседании ШМО учителей

Штоббе Т.В. Штоббе

«Утверждаю»

Директор школы

Фризен А.Н. Фризен

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Подготовка к ГТО»
для 1-3 классов начального общего
образования на 2022-2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Реализация программы «Подготовка к ГТО» по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа «Подготовка к ГТО» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Для повышения интереса школьников к этому комплексу, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
- 3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения. В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в

которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Игровое ГТО» предназначена для обучающихся 1-3 классов. Программа состоит из трёх частей:

- 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, знакомство с физминутками, овладение первичными навыками сдачи норм ГТО.
- 2 класс: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, комплексы физкультминуток, нормативы ГТО.
- 3 класс: пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, физкультминутки для друзей, возрастные нормативы ГТО.
- 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, тренировка выносливости и силы, эстафеты, разработка игр и применение их, возрастные нормативы ГТО.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-3 классы -34 часа в год. Программа рассчитана на равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных занятий со школьниками. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Результаты освоения курса

- 1. Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях; о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .
- 2. Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.
- 3. Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных

игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда- класс».

Критериями эффективности, помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Программа является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для

формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности

№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего час	Количество часов		Характеристика деятельности обучающихся
			Аудиторные	Внеаудиторные	
1	I год обучения	33	12	21	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
1.1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	11	6	5	владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
1.2	Воспитание двигательных способностей	2	1	1	играть в игры, комплексно воздействующие на организм ребенка; уметь взаимодействовать с
1.3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	18	4	14	одноклассниками и сверстниками в процессе игры; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы во время игры;
1.4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	2	1	1	помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей;
2	II год обучения	34	11	23	быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения

2.1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	11	6	5	подвижных игр; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 3-5 метров;
2.2	Воспитание двигательных способностей	2	1	1	описывать изученные объекты и явления живой и неживой природы, выделять их существенные признаки; сравнивать объекты живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств, осуществлять классификацию изученных объектов природы по самостоятельно выделенным признакам;
2.3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	18	4	14	проводить несложные наблюдения в окружающей среде, ставить опыты, используя простейшее лабораторное оборудование и измерительные приборы; следовать инструкциям и правилам техники безопасности при проведении наблюдений и опытов;
2.4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	3	-	3	использовать естественно-научные тексты (на бумажных и (при возможности) на электронных носителях, в том числе в Интернете) с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний; оформлять результаты исследовательской работы;
3	III год обучения	34	13	21	использовать для поиска необходимой информации различные доступные справочные издания по естествознанию, определитель растений и животных на основе иллюстраций, атлас карт, в т.ч. (при возможности) и медиаресурсы; обнаруживать простейшие взаимосвязи между живой и неживой природой, взаимосвязи в живой природе; использовать их для объяснения необходимости бережного отношения к природе;
3.1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	12	6	6	определять характер взаимоотношений человека и природы, находить примеры влияния этих отношений на природные объекты, здоровье и безопасность человека;
3.2	Воспитание двигательных способностей	2	1	1	понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил
3.3	Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков	16	5	11	
3.4	Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий	4	1	3	

				безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
--	--	--	--	--

1 класс

Первые шаги к здоровью (33 часа: 12/21)

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (11 часов: 6/5)

- Режим дня школьника. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. **(2 часа: 1/1)**
- Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». **(2 часа: 1/1)**
- 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». **(2 часа: 1/1)**
- Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. **(1 час: 1/0)**
- Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м **(2 часа: 1/1)**
- Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км» **(2 часа: 1/1)**

Воспитание двигательных способностей (2 часа: 1/1)

- Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». **(2 часа: 1/1)**

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (18 часов: 4/14)

- Лазанье по лестнице и гимнастической стенке. **(2 час: 0/2)**
- Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» **(2 часа: 1/1)**
- Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». **(2 часа: 0/2)**
- Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. **(2 часа: 0/2)**
- Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. **(2 часа: 0/2)**
- Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». **(2 часа: 1/1)**
- Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». **(2 часа: 0/2)**
- Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте» **(2 часа: 0/2)**
- Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. **(2 часа: 2/0)**

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (2 часа: 1/1)

- Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. **(2 часа: 1/1)**

2 класс

Если хочешь быть здоров (34 часа: 11/23)

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (11 часов: 6/5)

Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики». **(2 часа: 1/1)**

- Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Моё физическое развитие». **(2 часа: 1/1)**
- 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». **(2 часа: 1/1)**
- Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. **(1 час: 1/0)**
- Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 60м **(2 часа: 1/1)**
- 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». **(2 часа: 1/1)**

Воспитание двигательных способностей (2 часа: 1/1)

- Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости». **(2 часа: 1/1)**

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (18 часов: 4/14)

- Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки» **(2 часа: 0/2)**
- Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе **(2 часа: 1/1)**
- Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». **(2 часа: 0/2)**
- Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей» **(2 часа: 0/2)**
- Ходьба на носках и пятках. Бег с преодолением препятствий. Игры на свежем воздухе. **(2 часа: 0/2)**
- Сравнение ходьбы и бега. Эстафета. **(2 часа: 1/1)**
- Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов -

«Прыжок в длину с разбега». **(2 часа: 0/2)**

- Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». **(2 часа: 0/2)**
- Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. **(2 часа: 2/0)**

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (3 часа: 0/3)

- Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. **(1 час: 0/1)**
- Спортивный праздник «Хочу стать здоровым». **(2 часа: 0/2) 3 класс**

По дорожкам ГТО (34 часа: 13/21)

Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (12 часов: 6/6)

- Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. **(2 часа: 1/1)**
- Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами» **(2 часа: 1/1)**
- Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. **(2 часа: 0/2)**
- Пульс как показатель самоконтроля. Закаливание организма. **(2 часа: 2/0)**
- Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. **(2**

часа: 1/1)

- Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. **(2 часа: 1/1)**

Воспитание двигательных способностей (2 часа: 1/1)

- Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости. **(2 часа: 1/1)**

Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16 часов: 5/11)

- Лазание по канату и шесту. Подвижные игры на развитие выносливости. **(2 час: 0/2)**
- Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». **(2 часа: 1/1)**
- 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». **(2 часа: 1/1)**
- Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. **(2 часа: 1/1)**
- Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания. **(2 часа: 0/2)**
- Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда. Прыжки в длину с места. **(2 часа: 1/1)**
- Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». **(2 часа: 1/1)**
- Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. **(2 часа: 0/2)**

Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (4 часа: 1/3)

- Малые формы двигательной активности. Игры разных народов. **(2 часа: 0/2)**
- Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. **(2 часа: 1/1)**

Тематическое планирование

1 класс

Первые шаги к здоровью (33 часа)

Аудиторные занятия - 12 часов; внеаудиторные – 21 час.

1. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (11 часов: 6/5)
2. Воспитание двигательных способностей (2 часа: 1/1)
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (18 часов: 4/14)
4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (2 часа: 1/1)

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Часы		Характеристика деятельности обучающегося.
				Аудиторные	Внеаудиторные	
1	1	Режим дня школьника. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	2	1	1	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
2	1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	2	1	1	играть в игры, комплексно воздействующие на организм ребенка; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры; соблюдать порядок, безопасность и

3	1	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».	2	1	1	гигиенические нормы во время игры; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 3-5 метров; описывать изученные объекты и явления живой и неживой природы, выделять их существенные признаки;
4	1	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	-	сравнивать объекты живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств, осуществлять классификацию изученных объектов природы по самостоятельно выделенным признакам;
5	1	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м	2	1	1	проводить несложные наблюдения в окружающей среде, ставить опыты, используя простейшее лабораторное оборудование и измерительные приборы; следовать инструкциям и правилам техники безопасности при проведении наблюдений и опытов;
6	1	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»	2	1	1	использовать естественно-научные тексты (на бумажных и (при возможности) на электронных носителях, в том числе в Интернете) с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний; оформлять

7	2	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	2	1	1	результаты исследовательской работы; использовать для поиска необходимой информации различные доступные справочные издания по естествознанию, определитель растений и животных на основе иллюстраций, атлас карт, в т.ч. (при возможности) и медиаресурсы; обнаруживать простейшие взаимосвязи между живой и неживой природой, взаимосвязи в живой природе; использовать их для объяснения необходимости бережного отношения к природе; определять характер взаимоотношений человека и природы, находить примеры влияния этих отношений на природные объекты, здоровье и безопасность человека; понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
8	3	Лазанье по лестнице и гимнастической стенке.	2	-	2	
9	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»	2	1	1	
10	3	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени».	2	-	2	
11	3	Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба.	2	-	2	
12	3	Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.	2	-	2	
13	3	Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята».	2	1	1	
14	3	Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой».	2	-	2	
15	3	Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте»	2	-	2	

16	3	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	2	-	
17	4	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	2	1	1	
Всего			33	12	21	

2 класс

Если хочешь быть здоров (34 часа)

Аудиторные занятия - 11 часов; внеаудиторные – 23 часа.

1. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (11 часов: 6/5)
2. Воспитание двигательных способностей (2 часа: 1/1)
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (18 часов: 4/14)
4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (3 часа: 0/3)

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Часы		Характеристика деятельности обучающегося.
				Аудиторные	Внеаудиторные	
1	1	Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики».	2	1	1	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;
2	1	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Моё физическое развитие».	2	1	1	играть в игры, комплексно воздействующие на организм ребенка; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры; соблюдать порядок, безопасность и

3	1	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».	2	1	1	гигиенические нормы во время игры; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 3-5 метров; описывать изученные объекты и явления живой и неживой природы, выделять их существенные признаки;
4	1	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	-	сравнивать объекты живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств, осуществлять классификацию изученных объектов природы по самостоятельно выделенным признакам;
5	1	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 60м	2	1	1	проводить несложные наблюдения в окружающей среде, ставить опыты, используя простейшее лабораторное оборудование и измерительные приборы; следовать инструкциям и правилам техники безопасности при проведении наблюдений и опытов;
6	1	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».	2	1	1	использовать естественно-научные тексты (на бумажных и (при возможности) на электронных носителях, в том числе в Интернете) с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний; оформлять результаты исследовательской работы;
7	2	Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости».	2	1	1	использовать для поиска необходимой информации различные доступные справочные издания по естествознанию, определитель
8	3	Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки»	2	-	2	

9	3	Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе	2	1	1	растений и животных на основе иллюстраций, атлас карт, в т.ч. (при возможности) и медиаресурсы; обнаруживать простейшие взаимосвязи между живой и неживой природой, взаимосвязи в живой природе; использовать их для объяснения необходимости бережного отношения к природе; определять характер взаимоотношений человека и природы, находить примеры влияния этих отношений на природные объекты, здоровье и безопасность человека; понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
10	3	Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени».	2	-	2	
11	3	Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей»	2	-	2	
12	3	Ходьба на носках и пятках. Бег с преодолением препятствий. Игры на свежем воздухе.	2	-	2	
13	3	Сравнение ходьбы и бега. Эстафета.	2	1	1	
14	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».	2	-	2	
15	3	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени».	2	-	2	

16	3	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	2	-	
17	4	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	-	1	
18	4	Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».	2	-	2	
Всего			34	11	23	

3 класс

По дорожкам ГТО (34 часа)

Аудиторные занятия - 13 часов; внеаудиторные – 21 час.

1. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни (12 часов: 6/6)
2. Воспитание двигательных способностей (2 часа: 1/1)
3. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (16 часов: 5/11)
4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (4 часа: 1/3)

№ п/п	Раздел программы	Тема занятия	Всего часов	Часы		Характеристика деятельности обучающегося.
				Аудиторные	Внеаудиторные	
1	1	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования.	2	1	1	уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в игры, комплексно воздействующие на организм ребенка; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе игры; соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы во время игры; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной
2	1	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами»	2	1	1	
3	1	Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения.	2	-	2	
4	1	Пульс как показатель самоконтроля. Закаливание организма.	2	2	-	и двумя руками из различных исходных положений; метать малым мячом в цель (гимнастический

5	1	Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	2	1	1	обруч), установленную на расстоянии 3-5 метров; описывать изученные объекты и явления живой и неживой природы, выделять их существенные признаки; сравнивать объекты живой и неживой природы на основе внешних признаков или известных характерных свойств, осуществлять
6	1	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.	2	1	1	классификацию изученных объектов природы по самостоятельно выделенным признакам; проводить несложные наблюдения в окружающей
7	2	Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости.	2	1	1	среде, ставить опыты, используя простейшее лабораторное оборудование и измерительные приборы; следовать инструкциям и правилам техники безопасности при проведении
8	3	Лазание по канату и шесту. Подвижные игры на развитие выносливости.	2	-	2	наблюдений и опытов; использовать естественно-научные тексты (на бумажных и (при возможности) на электронных носителях, в том числе в Интернете) с целью
9	3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	2	1	1	поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, создания собственных устных или письменных высказываний; оформлять результаты исследовательской работы; использовать для поиска необходимой информации различные доступные справочные издания по естествознанию, определитель

10	3	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».	2	1	1	растений и животных на основе иллюстраций, атлас карт, в т.ч. (при возможности) и медиаресурсы; обнаруживать простейшие взаимосвязи между живой и неживой природой, взаимосвязи в живой природе; использовать их для объяснения необходимости бережного отношения к природе; определять характер взаимоотношений человека и природы, находить примеры влияния этих отношений на природные объекты, здоровье и безопасность человека; понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
11	3	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности.	2	1	1	
12	3	Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.	2	-	2	
13	3	Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда. Прыжки в длину с места.	2	1	1	

14	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».	2	1	1	
15	3	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	-	2	
16	4	Малые формы двигательной активности. Игры разных народов.	2	-	2	
17	4	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	2	1	1	
Всего			34	13	21	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

2 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

3 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

4 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	2	3
1.		
	Рабочая программа по ритмике	1
	Комплекты разноуровневых тематических заданий.	1
2	Гимнастика	
	Стенка гимнастическая	12
	Бревно гимнастическое напольное	1
	Бревно гимнастическое высокое	1
	Козел гимнастический	2
	Перекладина гимнастическая	2
	Мост гимнастический подкидной	2
	Скамейка гимнастическая жесткая	6
	Маты гимнастические	12
	Мяч набивной (1 кг)	3
	Мяч малый (теннисный)	3

	Скакалка гимнастическая	6
	Мяч малый (мягкий)	6
	Палка гимнастическая	20
	Обруч гимнастический	10
	Канат для перетягивания	1
3	Легкая атлетика	
	Стойки для прыжков в высоту	2
	Рулетка измерительная (10м; 50м)	2
	Палочка эстафетная	4
4	Подвижные и спортивные игры	
	Мячи баскетбольные	8
	Сетка волейбольная	1
	Мячи волейбольные	6
	Мячи футбольные	4
	Насос для мячей	1
	Фишки	20
5	Средства доврачебной помощи	
	Аптечка медицинская	2
6	Спортивный зал игровой	1
7	Кабинет учителя	1
8	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	2