


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красногвардейская гимназия»

«Рассмотрено»

На заседании ШМО учителей
физкультуры и ОБЖ

 А.С. Долгих
Протокол № 1
от « 23 » августа 2023 г.

«Согласовано»

Заместитель директора по НМР

 Склярук Н.А.

«24» августа 2023 г.

«Утверждаю»

Директор гимназии

 М.А. Беккер

Приказ № 01/08-106
от «28 » августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Подготовка к ГТО»
для 1-3 классов основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

с. Донское 2023

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 физкультурминуток, нормативы ГТО.
- 3 класс: пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, физкультурминутки 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, накоплению 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; 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;
3	III год обучения	34	13	21	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;
3.1	Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни	12	6	6	понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил
3.2	Воспитание двигательных способностей	2	1	1	
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 часа: 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; использовать для поиска необходимой информации различные доступные справочные издания по естествознанию, определитель
7	2	Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости».	2	1	1	
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;
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	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,
3	1	Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения.	2	-	2	поддерживать товарищей; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной
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 классификацию изученных объектов природы по самостоятельно выделенным признакам;
6	1	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.	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;
7	2	Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости.	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; использовать для поиска необходимой информации различные доступные справочные издания по естествознанию, определитель
8	3	Лазание по канату и шесту. Подвижные игры на развитие выносливости.	2	-	2	
9	3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».	2	1	1	

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» ;

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
	Перекиладина 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