

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

«Рассмотрено» Руководитель МО _____Терентьева Т.А. Протокол №6 от «9» июня 2023 г.	«Согласовано» Заместитель директора МБОУ СОШ №43 _____О.В.Балдина от «29» 08 2023 г.	«Утверждено» Директор МБОУ СОШ №43 _____Е.С. Карташова Приказ №262 ОД от «30» 08 2023 г.
---	--	--

Протокол педсовета от 30.08.2023 №1

**Рабочая программа внеурочной деятельности
на уровень начального общего образования**

«Спортивный час»

(курс 1-4 классы)

Срок реализации: 4 года.

Составители:

Поклад Наталия Ивановна,

Прохоров Дмитрий Сергеевич,

Терентьева Татьяна Александровна,

учителя физической культуры.

Белгород, 2023

Пояснительная записка

Данная рабочая программа «Спортивный час» спортивно-оздоровительного направления разработана на уровень начального общего образования, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования; Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 "Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" (Зарегистрирован 28.03.2023 № 72751); Постановления правительства №33 от 17.01.2023 О внесении изменения в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО); программы «Внеурочная деятельность - Подготовка к сдаче комплекса ГТО», учебное пособие для общеобразовательных организаций В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение; Рабочей программы воспитания муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 43» г. Белгорода.

Программа предусматривает ориентацию на следующие **цели**:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- ✓ создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- ✓ углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- ✓ развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- ✓ формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Программа учитывает следующие принципы:

- *принцип комплектности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической,

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на 135 часов на 4 года обучения: 33 часа в 1 классе и на 34 часа во 2-4 классах. Возраст обучающихся с 6 до 11 лет. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» I ступень - возрастная группа 6-7 лет (1 классы), II ступень - возрастная группа 8-9 лет (2-3 класс), III ступень - возрастная группа 10-11 лет (3-4 класс), рассчитана на 4 года и имеет общий объем 135 часов; 1 класс 33 недели; 2 класс 34 недели; 3 класс 34 недели; 4 класс 34 недели.

Формы и режим занятий: Форма проведения занятий комбинированная (теоретический материал, практическая и игровая деятельность), но ведущей формой организации занятий является практическая деятельность. Режим занятий – 1 раз в неделю по 1 часу.

Место курса. Преподавание курса «**Спортивный час**» рассчитано на учащихся начальной школы 1-4 класс, увлекающихся спортом и физической культурой и является частью внеурочной деятельности спортивно-физкультурного направления.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе

здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки педиатра, в которой указываются противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы и ОВЗ. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Воспитание на занятиях внеурочной деятельности

Реализация воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности происходит в рамках выбранной школьниками вида деятельности «Спортивный час», направленной на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.

I. Планируемые результаты для реализации программы

Результаты первого уровня:

- Получение элементарных представлений о требованиях к выполнению норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО;
- Приобретение знаний и умений правильного выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты второго уровня:

- Формирование навыков выполнения норм и испытаний Всероссийского комплекса ГТО.

Результаты третьего уровня:

- Мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Участие в спортивных мероприятиях школьного, муниципального, регионального уровня.

Универсальные учебные действия

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:

- Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.
- Умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

- Умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

- Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
- Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
- Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

Коммуникативные:

- Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Регулятивные:

- Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
- Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Познавательные:

- Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:

- Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
- Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
- Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
- Знать технику выполнения метания мяча;
- Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Формы подведения итогов реализации программы: Спортивные мероприятия. Спортивные мероприятия в форме соревнований внутри классов, соревнования между командами классов на первенство школы, товарищеские встречи проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся. Участие в тестировании норм ГТО.

II. Содержание программы внеурочной деятельности **<https://www.gto.ru/norms?ysclid=llzaxua3lq279398866>**

I ступень - возрастная группа 6-7 лет (1 классы),)

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3x10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 10 м. Бег на 30 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 15-25м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м.

6 минутный бег. Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Смешанное передвижение по пересеченной местности. Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности. Бег в чередовании с ходьбой: бег 100м -ходьба 100м; бег 200м-ходьба 150м; бег 300м-ходьба 200м.и.д. Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа вверх. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы из И.П. Техника выполнения. И.П. Выполнение бросков.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-5 м. Метание теннисного мяча в цель на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 30 секунд). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 25м. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде. Погружение в воду, задержка дыхания, скольжение. Упражнения для освоения способа «кроль на груди» Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание дистанции 10метров. Плавание произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Быстрые стрелы», «Кто дальше проплывёт?»

Ходьба на лыжах 1 км. Техника безопасности и правила поведения. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 50-100м. Бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.

Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6424493e57da2.pdf>

II ступень - возрастная группа 8-9 лет (2-3 класс)

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 15-25м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м.

Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км. Передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности. Бег в чередовании с ходьбой: бег 100м -ходьба 100м; бег 200м-ходьба 150м; бег 300м-ходьба 200м.и.д. Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110см). Лазание по канату. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки, мальчики). Техника выполнения. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа вверх. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м. Метание теннисного мяча в цель на результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 25 м. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде. Погружение в воду, задержка дыхания, скольжение. Упражнения для освоения способа «кроль на груди» Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание дистанции 10метров. Плавание произвольным способом. Игры на воде: «Гонка катеров», «Быстрые стрелы», «Кто дальше проплывёт?»

Бег на лыжах 1км. Техника безопасности и правила поведения. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин. с

равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 50-100 м. Бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

<https://www.gto.ru/files/uploads/stages/641075a391193.pdf>

III ступень - возрастная группа 10-11 лет (3-4 класс),

Основы знаний.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста.

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

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.

Физическая подготовка-основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Характеристика типовых травм, причины их возникновения, первая помощь при травмах.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Челночный бег 3х10м. Техника выполнения челночного бега. Бег с максимальной скоростью 10м. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей кеглей). Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м. Техника выполнения. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 15-25м. Высокий старт 5-10 м. Техника низкого старта. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Бегуны и пятнашки», «Сумей догнать», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета». Бег на результат 30м.

Бег на 1000м. Распределение сил по дистанции. Бег с равномерной скоростью до 3-5 минут.

Кросс 2 км (*бег по пересеченной местности*). Бег с равномерной скоростью от 3-6 минут.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110см). Лазание по канату. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа; хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки, мальчики). Техника выполнения. Вис лежа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре: лежа на параллельных скамейках; лежа, ноги на повышенной опоре. Упражнения с гантелями.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. Разгибание ног из упора присев, не отрывая рук от пола. Наклоны из различных исходных положений. Упражнения с максимальной амплитудой. Упражнения для развития гибкости, упражнения у гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Техника выполнения. Прыжки из упора присев. Выпрыгивание из полуприседа вверх. Выпрыгивание из полного приседа. Прыжки через барьеры. Прыжок через препятствие. Прыжки в длину с места на результат.

Метание мяча весом 150 г. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча на дальность и результат.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 минуту). Техника выполнения. Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса. Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы»

Плавание 50м. Техника безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. Подготовительные упражнения на суше, в воде. Погружение в воду, задержка дыхания, скольжение. Упражнения для освоения способа «кроль на груди». Плавание при помощи рук, ног, с поддерживающим средством в руках. Повторное проплывание дистанции 25-50 метров. Плавание произвольным способом на результат. Игры на воде: «Гонка катеров», «Быстрые стрелы», «Кто дальше проплывёт?»

Бег на лыжах 1км. Техника безопасности и правила поведения. Передвижение скользящим шагом по учебному кругу. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом по учебному кругу. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10мин. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением до 50-100 м. Бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

III. Тематическое планирование

I ступень 1 класс (6-7 лет); II ступень 2-3 класс (8-9 лет); III ступень 2-3 класс (10-11 лет)

№п/п	Разделы и темы занятий	Количество часов			Модуль воспитательной программы
		I ступень 1 класс (6-7 лет)	II ступень 2 класс (8-9 лет)	III ступень 3-4 класс (10-11 лет)	
1	<p>Основы знаний</p> <p>1.Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования</p> <p>2.Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий</p> <p>3.Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность</p>	3	3	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.				общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу.
2	Общая физическая подготовка «Спортивное многоборье». Развитие двигательных способностей. Легкая атлетика. Силовая подготовка. Лыжная подготовка Плавание Кроссовая подготовка	27	28	28	-создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения; -вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

					значимых делах.
3	<p>Спортивные мероприятия Тестирование- Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»</p>	3	3	3	<p>-вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах; -поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций; -поощрение</p>

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

					педагогами детских инициатив и детского самоуправления.
	Итого:	33	34	34	

Тематический план 1 класс (33 часов)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в школе: понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения тестов (испытаний) ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО) . Подвижные игры и эстафеты.	1
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий.	В процессе занятий
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения тестов (испытаний). Подвижные игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

4	<p>Понятие -координация. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Эстафета «Вызов номеров»</p>	1
5	<p>Понятие -скорость. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег с максимальной скоростью 10м. из различных видов и положений старта (из упора лёжа, сидя, спиной к линии старта, т.п.) Челночный бег 3x10м. на результат. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). «Линейная эстафета»</p>	1
6	<p>Закрепление основам техники бега на короткие дистанции. Бег 10м, 30м. Техника выполнения. Бег с максимальной скоростью 10м из различных положений и видов старта. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). «Встречная эстафета»</p>	1
7	<p>Закрепление основам техники бега на короткие дистанции. Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег-догнать партнёра стартующего на 2 м впереди. Бег 30м на результат. Игра «Вороны и воробьи»</p>	1
8	<p>Понятие-выносливость. 6 минутный бег. Техника выполнения. Бег в равномерном темпе. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Сумей догнать».</p>	1
9	<p>Понятие -выносливость. 6 минутный бег. Техника выполнения. Бег в равномерном темпе. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).</p>	1
10	<p>История ГТО. Возрождение. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов. Т.Б. Бросок набивного мяча. И.П. Техника выполнения. Эстафеты.</p>	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	Бросок набивного мяча. И.П. Техника выполнения. Эстафеты.	
11	Инструктаж по технике безопасности. Метание теннисного мяча в цель. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 5 м. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Снайперы».	1
12	Понятие-скоростно-силовые качества. Метание теннисного мяча в цель. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 5 м. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Меткий мяч».	1
13	Метание теннисного мяча в цель на результат (<i>обруч на высоте 2м от пола. Расстояние 6м. от стены 5 попыток</i>). Метание мяча на дальность. Игра-конкурс «Кто дальше?».	1
14	Понятие ОФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Прыгуны»	1
15	Понятие СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Через овраг».	1
16	Прыжок в длину с места Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы».	1
17	Понятие-сила. Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 30 секунд. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	(испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	
18	Тестирование-Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
19	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Обучение ходьбе на лыжах. Техника выполнения. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение скользящим шагом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Игра «Самокат». Эстафеты.	1
20	Значение занятий на свежем воздухе. Закрепление техники попеременного двухшажного лыжного хода. Закрепление техники одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение скользящим шагом. Разучивание техники: Подъёма «ёлочкой»; Поворот «упором»; Торможение «упором». https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Быстрый лыжник»	1
21	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах 1-1,5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). «Встречная эстафета»	1
22	Правила оказания первой помощи при обморожениях. Прохождение дистанции и распределение сил на дистанции 1 км. Подвижные игры и эстафеты с зимним инвентарем.	1
23	Тестирование-Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
24	Ознакомление с жизненно важным умением - плавание. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Проплывание отрезков 10-25м произвольным способом. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры на воде.	
25	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Плавание кролем и брассом. Проплывание отрезков 10-25 м произвольным способом (<i>вольным стилем</i>). Игры на воде.	1
26	Оздоровительное значение занятий плаванием. СПУ. Дистанция 25м. <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
27	Оздоровительное значение занятий плаванием. СПУ. Дистанция 25м. <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
28	Тестирование- проплывание 25 м.	1
29	Понятие -гибкость. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Смешанное передвижения по пересечённой местности 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Понятие -утомление. Смешанное передвижения по пересечённой местности 1 км. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Распределение сил по дистанции. Подвижные игры и эстафеты.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

33	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
-----------	---	---

Тематический план 2 класс (34 часа)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Комплекс ГТО в школе понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий.	В процессе занятий
2	История развития ГТО. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Понятие -двигательные способности (координация). Техника выполнения челночного бега. Высокий старт. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	одной линии на другую. Эстафета «Вызов номеров»	
5	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Бег с максимальной скоростью 10м. из различных видов и положений старта (из упора лёжа, сидя, спиной к линии старта, и т.п.) Челночный бег 3x10м на результат «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки 15м.)	1
6	Дозирование физической нагрузки в разминке. Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения. Бег с максимальной скоростью 10м. из различных положений и видов старта. «Встречная эстафета»	1
7	Понятие -двигательные способности (скорость). Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег-догнать партнёра стартующего на 2м впереди. Бег 30м. на результат. Изучение информации https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Вороны и воробьи»	1
8	Понятие -двигательные способности (выносливость). Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км. Техника выполнения. Бег в умеренном темпе в чередовании с ходьбой 500-1000м. Игра «Сумей догнать» https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
9	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км. «Встречная эстафета» https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	1
10	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км. (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Подвижные игры и эстафеты.	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Метание теннисного мяча в цель. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	на различной высоте, с расстояния 4-6 м. Игра «Снайперы». https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания).	
12	Понятие -двигательные способности (скоростно-силовые качества). Метание теннисного мяча в цель. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м. Игра «Меткий мяч».	1
13	Метание теннисного мяча в цель на результат (обруч на высоте 2м от пола. Расстояние 6м. от стены 5 попыток). Метание мяча на дальность. Игра-конкурс «Кто дальше?».	1
14	Понятие ОФП И СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Игра «Прыгуны», «Через овраг».	1
15	Понятие скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места. Игры и эстафеты.	1
16	Понятие -двигательные способности (сила). Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1
17	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры и эстафеты.	1
18	Странички истории ГТО. Техника выполнения и https://www.gto.ru/#gto-method изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	(девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	
19	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
20	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
21	Понятие -гибкость. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижные игры и эстафеты.	1
22	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Подвижные игры и эстафеты.	1
23	Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
24	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Подъёмы и спуски с небольшого склона. Обучение технике попеременного двушажного лыжного хода. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение скользящим шагом» Игра «Быстрый лыжник».	1
25	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах 1-1,5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением. Подъём «ёлочкой». Поворот «упором». Торможение «упором» «Встречная эстафета».	1
26	Зимние виды спорта. Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

27	Бег на лыжах на 1 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1
28	Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
29	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Плавание кролем и брассом. Проплывание отрезков 10-25м произвольным способом (вольным стилем). Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
30	Оздоровительное значение занятий плаванием. СПУ. Тестирование: проплывание дистанции 25м вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
31	СПУ. Проплывание дистанции 25м вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
32	СПУ. Проплывание дистанции 25м вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
33	Проплывание дистанции 25м вольным стилем. Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
34	Итоговое занятие «Мы готовы к ГТО». Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1

Тематический план 3 класс (34 часа)

№ п /п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Регистрация на сайте. Комплекс ГТО в школе понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО). https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий. Подвижные игры и эстафеты.	В процессе занятий

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки) https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Понятие -двигательные способности (координация). Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Высокий старт. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты. Игра «Вызов номеров»	1
5	Значение занятий физической культурой и спортом. Бег с максимальной скоростью 10-15 м из различных видов и положений старта (из упора лёжа, сидя, спиной к линии старта, и т.п.). Челночный бег 3x10м. на результат. Игра «Вызов номеров».	1
6	Понятие -двигательные способности (скорость). Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Бег с максимальной скоростью 10м. из различных положений и видов старта. «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м).	1
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег-догнать партнёра стартующего на 2м впереди. Бег 30м. на результат. Игра «Вороны и воробьи».	1
8	Понятие -двигательные способности (выносливость). Техника бега на длинные дистанции на 1 км	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	(равномерное распределение сил по дистанции, тактика бега) Игра «Сумей догнать».	
9	Закрепление техники бега на длинные дистанции на 1 км (равномерное распределение сил по дистанции, тактика бега) «Встречная эстафета»	1
10	Закрепление техники бега на длинные дистанции на 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Метание теннисного мяча на дальность. Техника выполнения. Держание мяча. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Снайперы».	1
12	Понятие -двигательные способности (скоростно-силовые качества). Метание теннисного мяча на дальность. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Игра «Меткий мяч».	1
13	Метание теннисного мяча на результат. Метание мяча на дальность. Игра-конкурс «Кто дальше?».	1
14	Понятие ОФП И СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Игра «Прыгуны», «Через овраг».	1
15	Понятие скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места. Игры и эстафеты.	1
16	Понятие -двигательные способности (сила). Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1
17	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

18	Странички истории ГТО. Техника выполнения и https://www.gto.ru/#gto-method изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
19	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
20	Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
21	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Подъёмы и спуски с небольшого склона. Обучение, закрепление техники попеременного двушажного лыжного хода, одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 1-1,5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением. Игра «Быстрый лыжник»	1
22	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1
23	Первая помощь при обморожениях. Тестирование: Бег на лыжах на 2 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1
24	Ознакомление с жизненно важным умением - плавание. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Проплавание отрезков 10-25м произвольным способом. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры на воде.	1
25	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Проплавание отрезков 10-25м произвольным	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	способом (вольным стилем). Подвижные игры и эстафеты на воде.	
26	Оздоровительное значение занятий плаванием. СПУ. Дистанция 50 м проплывание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
27	СПУ. Дистанция 50 м проплывание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
28	СПУ. Дистанция 50 м проплывание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
29	Понятие -гибкость. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Тактика бега. Кроссовая подготовка 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
34	Итоговое занятие. «Мы готовы к ГТО». Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1

Тематический план 4 класс (34 часа)

№ п /п	Тема занятия	Количество часов
I раздел. Основы знаний		
1	Регистрация на сайте. Комплекс ГТО в школе понятие, цели и задачи. Виды испытаний (тестов), нормативные требования ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО).	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	
	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий. Подвижные игры и эстафеты.	В процессе занятий
2	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Комплекс общеразвивающих и специальных упражнений, последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. Подвижные игры и эстафеты.	1
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Техника выполнения каждого вида испытаний (возможные ошибки) https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Подвижные игры и эстафеты.	1
II раздел. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей		
4	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения. Понятие -двигательные способности (координация). Техника выполнения челночного бега. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Высокий старт. Челночный бег с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты. Игра «Вызов номеров»	1
5	Значение занятий физической культурой и спортом. Бег с максимальной скоростью 10-15 м из различных видов и положений старта (из упора лёжа, сидя, спиной к линии старта, и т.п.). Челночный бег 3x10м. на результат. Игра «Вызов номеров».	1
6	Понятие -двигательные способности (скорость). Обучение основам технике бега на короткие дистанции. Бег на 30м. Техника выполнения https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	(испытания). Бег с максимальной скоростью 10м. из различных положений и видов старта. «Встречная эстафета» (расстояние 15-20м).	
7	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег-догнать партнёра стартующего на 2м впереди. Бег 30м. на результат. Игра «Вороны и воробьи».	1
8	Понятие -двигательные способности (выносливость). Техника бега на длинные дистанции на 1 км (равномерное распределение сил по дистанции, тактика бега) Игра «Сумей догнать».	1
9	Закрепление техники бега на длинные дистанции на 1 км (равномерное распределение сил по дистанции, тактика бега) «Встречная эстафета»	1
10	Закрепление техники бега на длинные дистанции на 1 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
11	Инструктаж по технике безопасности. Метание теннисного мяча на дальность. Техника выполнения. Держание мяча. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игра «Снайперы».	1
12	Понятие -двигательные способности (скоростно-силовые качества). Метание теннисного мяча на дальность. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Игра «Меткий мяч».	1
13	Метание теннисного мяча на результат. Метание мяча на дальность. Игра-конкурс «Кто дальше?».	1
14	Понятие ОФП И СФП. Круговая тренировка на развитие прыгучести. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, документов, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Игра «Прыгуны», «Через овраг».	1
15	Понятие скоростно-силовые качества. Прыжок в длину с места. Игры и эстафеты.	1
16	Понятие -двигательные способности (сила). Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

17	Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений на развитие силы. Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 минуту. Техника выполнения. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания) Упражнения «Лесенка», «Складной нож», «Ножницы». Игры.	1
18	Странички истории ГТО. Техника выполнения и https://www.gto.ru/#gto-method изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
19	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и эстафеты.	1
20	Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1
21	Инструктаж по технике безопасности и правила поведения при ходьбе на лыжах. Техника выполнения: Подъёмы и спуски с небольшого склона. Обучение, закрепление техники попеременного двушажного лыжного хода, одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Передвижение на лыжах 1-1,5 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности с финишным ускорением. Игра «Быстрый лыжник»	1
22	Значение занятий на свежем воздухе. Передвижение на лыжах до 2 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1
23	Первая помощь при обморожениях. Тестирование: Бег на лыжах на 2 км. Подвижные игры и эстафеты с зимнем инвентарем.	1
24	Ознакомление с жизненно важным умением - плавание. Инструктаж по технике безопасности и правила поведения в бассейне и на воде. СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Проплывание отрезков 10-25м произвольным способом. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение	1

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №43» г. Белгорода**

	информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). Игры на воде.	
25	Ознакомление: виды (способы) плавания. Поведение в экстремальных условиях. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания). СПУ. Погружение, скольжение. Старты из воды. Проплавание отрезков 10-25м произвольным способом (вольным стилем). Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
26	Оздоровительное значение занятий плаванием. СПУ. Дистанция 50 м проплавание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
27	СПУ. Дистанция 50 м проплавание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
28	СПУ. Дистанция 50 м проплавание <i>вольным стилем</i> . Подвижные игры и эстафеты на воде.	1
29	Понятие -гибкость. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Техника выполнения: https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Комплекс упражнений для развития гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
30	Тестирование. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье. Подвижные игры и эстафеты.	1
31	Понятие-выносливость. https://www.gto.ru/#gto-method Изучение информации, просмотр видео правильного выполнения теста (испытания): Кроссовая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
32	Распределение сил по дистанции. Кроссовая подготовка 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
33	Тактика бега. Кроссовая подготовка 2 км. Подвижные игры и эстафеты.	1
34	Итоговое занятие. «Мы готовы к ГТО». Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	1

IV. Методическое обеспечение

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

V. Технологии

Здоровьесбережения, дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно-коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся, развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики, развития исследовательских навыков, индивидуальной и коллективной проектной деятельности.