Приложение 3
к Основной общеобразовательной программе
- образовательной программе начального общего образования
МАОУ «СОШ № 2»

РЕКОМЕНДОВАНА
Решением Педагогического совета
МАОУ «СОШ № 2»
Протокол от 25.06.2025 г. № 13

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ № 2»
Т.Ю. Калугина
Приказ от 01.07.2025 г. № 39-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Движение - есть жизнь»

Североуральский муниципальный округ
2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
"Движение есть жизнь!"

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Программа предусматривает достижение следующих результатов:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать
конфликты.
Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих **задач**:
*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

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

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно- оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опытавзаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности **«Движение есть жизнь!»**, помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развитияличности, для обеспечения здорового образа жизни,

– роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, вучебной и профессиональной деятельности;
– отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом; ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения всоперничестве;
- 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся ***научаться:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильнойосанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть вподвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- выполнять нормативы согласно требованиям В ФСК ГТО.

Обучающиеся получат ***возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряныйили бронзовый знак.***

Форма организации работы: фронтальная,групповая,станционная, индивидуальный метод.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и почастям).

Подход: системно – деятельностный

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты).Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых , серебряных и бронзовых знаков отличия.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

"Движение есть жизнь!"

1 КЛАСС

1. *Вводное занятие* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.
2. *Телесное (соматическое) воспитание***.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»*: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка»,«Челнок».
4. *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»*: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5. *Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание.* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м.*

   «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза»,

   «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности)*: Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча»,

«Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты»,«Сороконожка на лыжах»

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»)*: те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива *«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».* «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»
9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива«Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье)*: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону),«Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов:* «Толкание ядра»,«Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч»,«Подвижная цель».
11. *Социально-ориентирующие игры:* сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12. *Инновационные игры,* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13. *Спортивная культура и спортивное воспитание.* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).
14. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*

2 КЛАСС

1. *Вводное занятие* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.
2. *Телесное (соматическое) воспитание***.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»*: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка»,«Челнок».
4. *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»*: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5. *Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание.* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м.*«Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза»,«К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности)*: Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча»,«Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты»,«Сороконожка на лыжах»
8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»)*: те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива *«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».* «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»
9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье)*: эстафеты «Гонка мячей» (над головой,между ног,в сторону),
«Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов:* «Толкание ядра»,«Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч»,«Подвижная цель».
11. *Социально-ориентирующие игры:* сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12. *Инновационные игры,* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13. *Спортивная культура и спортивное воспитание.* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).
14. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*

3 КЛАСС

1. *Вводное занятие* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.
2. *Телесное (соматическое) воспитание***.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»*: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка»,«Челнок».
4. *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»*: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5. *Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание.* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда,

красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м.*«Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза»,«К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности)*: Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча»,«Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты»,«Сороконожка на лыжах»
8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»)*: те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива *«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».* «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»
9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье)*: эстафеты «Гонка мячей» (над головой,между ног,в сторону),«Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов:* «Толкание ядра»,«Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч»,«Подвижная цель».
11. *Социально-ориентирующие игры:* сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12. *Инновационные игры,* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13. *Спортивная культура и спортивное воспитание.* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования

школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).

14. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*

4 КЛАСС

1. *Вводное занятие* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах иолимпиониках.
2. *Телесное (соматическое) воспитание***.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3. *Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»*: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».
4. *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»*: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5. *Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание.* Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательноговоспитания.
6. *Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м.*«Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза»,«К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 кмпо пересеченной местности)*:

Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча»,«Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты»,«Сороконожка на лыжах»

8. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»)*: те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива *«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».* «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»
9. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье)*: эстафеты «Гонка мячей» (над головой,между ног,в сторону),«Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
10. *Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов:* «Толкание ядра»,«Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч»,«Подвижная цель».
11. *Социально-ориентирующие игры:* сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12. *Инновационные игры,* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13. *Спортивная культура и спортивное воспитание.* Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).
14. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих **задач**:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности **«Движение есть жизнь!»**, 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 всоперничестве;

- 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности, обучающиеся ***научаться:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильнойосанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть вподвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСКГТО.

Обучающиеся получат ***возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряныйили бронзовый знак.***

Форма организаций и работы: фронтальная,групповая,станционная, индивидуальный метод. ***Методы обучения:*** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и почастям).

Подход: системно – деятельностный

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты).Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых , серебряных и бронзовых знаков отличия

2 КЛАСС

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

активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих **задач**:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности **«Движение есть жизнь!»**, помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развитияличности, для обеспечения здорового образа жизни,

- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, вучебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом; ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения всоперничестве;

- 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся ***научаться:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильнойосанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть вподвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСКГТО.

Обучающиеся получат ***возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.***

Форма организации работы: фронтальная,групповая,станционная, индивидуальный метод. ***Методы обучения:*** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и почастям).

Подход: системно – деятельностный

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты). Итоговый контроль реализуется в форме

соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых , серебряных и бронзовых знаков отличия.

3 КЛАСС

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих **задач**:

*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

*обучение основам базовых видов двигательных действий;

*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;

*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;

*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности

обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опытавзаимодействия с окружающиммиром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности **«Движение есть жизнь!»**, помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развитияличности, для обеспечения здорового образажизни,

- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, вучебной и профессиональнойдеятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом; ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения всоперничестве;

- 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся ***научаться:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильнойосанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть вподвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСКГТО.

Обучающиеся получат ***возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.***

Формаорганизации работы: фронтальная,групповая,станционная, индивидуальный метод. ***Методы обучения:*** словесный (объяснение,

указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и почастям).
Подход: системно – деятельностный
Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты).Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых , серебряных и бронзовых знаков отличия.

4 КЛАСС
Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга. Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих **задач**:
*содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
*обучение основам базовых видов двигательных действий;
*дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
*формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
*выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
*углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
*воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
*выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
*формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
*воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

*содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности **«Движение есть жизнь!»**, 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.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся ***научаться:***

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСКГТО.

Обучающиеся получат ***возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.***

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод. ***Методы обучения:*** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно – деятельностный

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий (испытания (тесты). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.	1	Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах иолимпиониках.
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка»,«Челнок».
4	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	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»: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность,

			виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс •бег на 60м	5	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м. «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».	5	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину с разбега».	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за

			прыжком»
9	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	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног ,в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов: «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».
11	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	Социально-ориентирующие игры: сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей	1	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).

	и т.д.).		
14	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»	5	Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.	1	Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиониках.
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка»,«Челнок».
4	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	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»: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и

			совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс •бег на 60м	5	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м.«Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».	6	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину с разбега».	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»

9	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	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой,между ног,в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов: «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».
11	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	Социально-ориентирующие игры: сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	1	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).

14	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»	5	Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.	1	Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах иолимпиониках.
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка»,«Челнок».
4	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	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»: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная

			техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс •бег на 60м	5	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м. «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».	6	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Веселые «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах» лыжники, «Перехват мяча»,
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину с разбега».	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»
9	Подвижные игры на развитие гибкости для	2	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к

	подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».		выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой,между ног,в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов: «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».
11	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	Социально-ориентирующие игры: сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	1	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).
14	Массовые спортивные соревнования . «Мы	5	Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

	готовы к ГТО»		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.	1	Вводное занятие Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах иолимпиониках.
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	Телесное (соматическое) воспитание. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки» , «Удочка»,«Челнок».
4	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	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»: « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	Двигательная культура физкультурно-двигательное воспитание. Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота,

			легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс •бег на 60м	5	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 классов - бег на 60м. «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».	6	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности): Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину с разбега».	1	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»): те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»
9	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на	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): эстафеты «Гонка мячей» (над головой,между

	гимнастической скамье».		ног,в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».
10	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.	3	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов: «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».
11	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	Социально-ориентирующие игры: сюжетно – ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
12	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.
13	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	1	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей ит.д.).
14	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»	5	Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		34	

ПРОГРАММЕ	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1	0	1
2	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	0	1
3	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с места. ног и	1	0	1
4	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам. Игра «Челнок» ног и	1	0	1
5	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
6	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
7	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1	0	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
9	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1

10	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1	0	1
11	Двигательная культура. Просмотр видео-уроков на сайте gto.ru.	1	0	1
12	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты	1	0	1
13	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1	0	1
14	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0	1
15	Челночный бег 3*10 м,бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1	0	1
16	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
17	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
18	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
19	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
20	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	0	1
21	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности	1	0	1
22	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
23	Физкультурно-двигательная деятельность,	1	0	1

	виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»			
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
25	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»	1	0	1
26	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	0	1
27	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
28	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1	0	1
29	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1
30	Подвижные игры для развития «Перетягивание», « Кто сильнее » мышц	1	0	1
31	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	1	0	1
32	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»	1	0	1
33	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	33

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1	0	1
2	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	0	1
3	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с места. ног и	1	0	1
4	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам. Игра «Челнок» ног и	1	0	1
5	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
6	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
7	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1	0	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
9	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1
10	Двигательная культура. Просмотр видео-	1	0	1

	уроков на сайте gto.ru.			
11	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1	0	1
12	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты	1	0	1
13	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1	0	1
14	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0	1
15	Челночный бег 3*10 м,бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1	0	1
16	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
17	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
18	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
19	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
20	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
21	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
22	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	0	1
23	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности	1	0	1

24	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»	1	0	1
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
26	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»	1	0	1
27	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	0	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
29	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1	0	1
30	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1
31	Подвижные игры для развития «Перетягивание», « Кто сильнее » мышц	1	0	1
32	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	1	0	1
33	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»	1	0	1
34	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1	0	1
2	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	0	1
3	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с места. ног и	1	0	1
4	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам. Игра «Челнок» ног и	1	0	1
5	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
6	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
7	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1	0	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
9	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1
10	Двигательная культура. Просмотр видео-	1	0	1

	уроков на сайте gto.ru.			
11	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1	0	1
12	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты	1	0	1
13	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1	0	1
14	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0	1
15	Челночный бег 3*10 м,бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1	0	1
16	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
17	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
18	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
19	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
20	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
21	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	0	1
22	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	0	1
23	Физкультурно-двигательная деятельность,	1	0	1

	виды, формы, разновидности			
24	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»	1	0	1
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
26	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»	1	0	1
27	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1	0	1
28	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	0	1
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
30	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1
31	Подвижные игры для развития «Перетягивание», « Кто сильнее »	1	0	1
32	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	1	0	1
33	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»	1	0	1
34	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1	0	1
2	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	0	1
3	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с места. ног и	1	0	1
4	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам. Игра «Челнок» ног и	1	0	1
5	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
6	Подвижные игры для развития мышц подготовки к прыжкам в длину с разбега. ног и	1	0	1
7	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1	0	1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
9	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1
10	Двигательная культура. Просмотр видео-	1	0	1

	уроков на сайте gto.ru.			
11	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1	0	1
12	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты	1	0	1
13	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1	0	1
14	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1	0	1
15	Челночный бег 3*10 м,бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1	0	1
16	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
17	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
18	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1	0	1
19	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
20	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
21	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	1	0	1
22	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1	0	1
23	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности	1	0	1

24	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»	1	0	1
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
26	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»	1	0	1
27	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1	0	1
28	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1	0	1
29	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	1	0	1
30	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1	0	1
31	Подвижные игры для развития «Перетягивание», « Кто сильнее »	1	0	1
32	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	1	0	1
33	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка	1	0	1
34	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	1	0	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей)

/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.

2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»;

учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов,

Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016

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

4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы

С.П.Аршинник. В.И. Тхорев,В.М. Шиян