

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

МБОУ "СОШ №72"

РАССМОТРЕНО
ШМО прикладных наук

Т.А. Крюкова

Протокол № 1

от "26 " августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
педагогическим советом

_____ МБОУ "СОШ №72"

Протокол № 14

от " 28 " августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

_____ А.К. Слободин

Приказ №198

от "02" сентября 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
(ID 2118170)**

учебного курса
«Готовимся к ГТО»

для 1- 4 классов начального общего
образования

Ижевск, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, разработана на основе примерной программы основного общего образования по предмету «Физическая культура» и авторской программой под редакцией В.И. Лях (М. Просвещение, 2011г). Соответствует основной образовательной программе начального общего образования МБОУ СОШ №72. УМК составлен в соответствии с федеральным перечнем учебников, содержание которых соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта общего образования на 2023-2024 учебный год.

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

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

Цель всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью учебного курса «Готовимся к ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 6) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 7) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа учебного курса «Готовимся к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение детей в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Учебный курс «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования.

Место учебного курса «Готовимся к ГТО» в учебном плане. В 1- 4 классе на изучение данного курса отводится 33 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре.

История создания комплекса «ГТО». Ступени современного комплекса ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Требования техники безопасности на занятиях. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).

Физическое совершенствование.

Легкая атлетика. Бег с ускорением; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег на результат. Бег на длинные дистанции (1000 м). Прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Техника метания малого мяча в цель и на дальность.

Гимнастика. Прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), поднимание туловища в положении лёжа.

Лыжные гонки. Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход.; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью.

Спортивные мероприятия и праздники. Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО. Сдача норм ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного курса «Готовимся к ГТО» достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УСПЕВАЕМОСТИ УЧАЩИХСЯ

Оценка по физической культуре в 1-4 классах складывается из качественных и количественных критериев уровня достижений обучающегося. Также особое внимание при оценке заслуживают систематичность и регулярность занятий физическими упражнениями, уровень знаний в области физической культуры, интерес, проявляемый при этом, умение самостоятельно заниматься.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

1. Оценивание теоретической подготовленности обучающихся

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

При изучении материала преподавателем используются учебники, наглядные пособия, презентации, методические пособия, сообщения детей.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), проверочные работы, карточки домашнего задания, тестирование.

Оценка «5» ставится за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.

Оценка «4» ставится за тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» ставится за незнание материала программы.

2. Критерии оценки уровня технической подготовленности обучающихся

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

3. Критерии оценки уровня физической подготовленности

Для оценивания уровня физической подготовленности используется прием контрольных нормативов.

Высокий уровень выполнения контрольных нормативов соответствует оценке «5».

Средний уровень соответствует оценке «4».

Низкий уровень соответствует оценке «3».

С целью совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных организаций, имеющих проблемы в состоянии здоровья, их приобщения к регулярным занятиям физической культурой с учетом физиологических особенностей их развития, рекомендуется осуществлять дифференцированный подход к учету достижений, учащихся на уроках физической культуры.

Успеваемость учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, определяется на общих основаниях, однако при этом исключаются те виды движений, которые им противопоказаны.

Учащимся, освобожденным от уроков физической культуры дается индивидуальное задание по теоретической части изучаемого курса, за которые впоследствии выставляются текущие и итоговые оценки.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|--|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

Instagram.com/vfisk_gto | Fb.com/vfiskgtto | Vk.com/vfisk_gto | Youtube.com/vfiskgtorussia

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 6 до 8 лет)***

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|--|--|-----------|------|------|---------|------|------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | | | | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| | или смешанное передвижение по пересечённой местности на 1 км (мин, с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс) | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|-----------|------|------|---------|-------|------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 7,1 | 6,5 | 5,9 | 7,3 | 6,6 | 6,1 | Скоростные возможности |
| 2. | Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с) | 7:21 | 6:30 | 5:12 | 7:45 | 6:55 | 5:55 | |
| | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 11:25 | 9:20 | 7:55 | 12:45 | 10:05 | 8:18 | |
| | Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с) | 9:15 | 6:55 | 5:55 | 9:44 | 7:20 | 6:23 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 5 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 10 | 16 | 4 | 7 | 12 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 5 | 11 | 18 | 4 | 7 | 12 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 | Гибкость |

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

1 из 2

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--|--|-----------|------|------|---------|------|------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 108 | 122 | 142 | 103 | 117 | 137 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 20 | 25 | 37 | 17 | 22 | 32 | |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | Координационные способности |
| | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,5 | 9,8 | 9,1 | 10,8 | 10,2 | 9,4 | |
| 7. | Плавание на 25 м (мин, с) | 3:05 | 2:36 | 2:27 | 3:05 | 2:36 | 2:27 | Прикладные навыки |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |
| | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|---------------------------------------|--|-----------|-------|-------|---------|-------|-------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 6,3 | 5,9 | 5,3 | 6,5 | 6,1 | 5,5 | Скоростные возможности |
| 2. | Бег на 1000 м (мин, с) | 6:20 | 5:41 | 4:42 | 6:40 | 6:12 | 5:03 | |
| | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8:25 | 7:35 | 6:35 | 10:15 | 8:10 | 7:19 | |
| | Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с) | 18:25 | 15:45 | 12:45 | 19:25 | 17:10 | 14:45 | |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 4 | 6 | - | - | - | Сила |
| | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 8 | 13 | 21 | 7 | 10 | 16 | |
| | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 | |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 | Гибкость |

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

| № п/п | Наименование испытания (теста) | Нормативы | | | | | | Физические качества, прикладные навыки и умения |
|--|--|-----------|------|------|---------|------|------|---|
| | | Мальчики | | | Девочки | | | |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 9,7 | 9,2 | 8,4 | 10,1 | 9,4 | 8,6 | Координационные способности |
| 6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 128 | 142 | 162 | 118 | 132 | 152 | Скоростно-силовые возможности |
| | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 26 | 33 | 43 | 23 | 28 | 37 | |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 18 | 22 | 28 | 12 | 15 | 20 | Прикладные навыки |
| | Плавание на 50 м (мин, с) | 3:00 | 2:27 | 2:18 | 3:00 | 2:30 | 2:20 | |
| Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса |
| | | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|--|---|----------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1 | <i>Что такое комплекс «ГТО». История создания комплекса «ГТО».</i> | 2 | 0 | 1 | 01.09.2023 - 08.09.2023 | История создания комплекса «ГТО». Ступени современного комплекса ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Требования техники безопасности на занятиях. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | Устный опрос | https://www.gto.ru/history https://www.gto.ru/#gto-method |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Физическое совершенствование | | | | | | | | |
| 2.1 | <i>Модуль «Гимнастика»</i> | 11 | 0 | 11 | 02.10.2023 - 08.12.2023 | Прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 2.2 | <i>Модуль «Легкая атлетика»</i> | 11 | 0 | 11 | 11.09.2023 - 01.10.2023 22.04.2024 - 24.05.2024 | Бег с ускорением; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег на результат. Бег на длинные дистанции (1000 м). Прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 2.3 | <i>Модуль «Лыжные гонки»</i> | 5 | 0 | 5 | 11.12.2023 - 26.01.2024 | Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью. | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| Итого по разделу | | 27 | | | | | | |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия и праздники | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|-------------------------------------|----------------------|----|---|----|-------------------------------|--|-----------------------------------|---|
| 3.1 | Учебные соревнования | 2 | 0 | 2 | 29.01.2024 - 08.03.2024 | Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО. | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 3.2 | Сдача норм ГТО | 2 | 2 | 1 | 11.03.2024 - 19.04.2024 | Показывают свой уровень подготовленности. Сдают нормативы ГТО. | Тестирование, практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| Итого по разделу | | 4 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 | 2 | 31 | | | | |

2-4 класс

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|------------------|--------------------|---------------------|-------------------------------|--|----------------------|--|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | | | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1 | Что такое комплекс «ГТО». История создания комплекса «ГТО». | 2 | 0 | 2 | 01.09.2023 - 08.09.2023 | История создания комплекса «ГТО». Ступени современного комплекса ГТО. Этапы развития комплекса ГТО. Требования техники безопасности на занятиях. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | Устный опрос | https://www.gto.ru/history https://www.gto.ru/#gto-method |
| Итого по разделу | | 2 | | | | | | |
| Раздел 2. Физическое совершенствование | | | | | | | | |
| 2.1 | Модуль «Гимнастика» | 11 | 0 | 11 | 02.10.2023 - 08.12.2023 | Прыжки через скакалку, наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |

| | | | | | | | | |
|---|--------------------------|----|---|----|--|---|-----------------------------------|---|
| 2.2 | Модуль «Легкая атлетика» | 11 | 0 | 11 | 11.09.2023 - 01.10.2023 22.04.2024 - 24.05.2024 | Бег с ускорением; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Бег на результат. Бег на длинные дистанции (1000 м). Прыжки в длину с места; прыжки через небольшие препятствия; специальные прыжковые упражнения. Техника метания малого мяча в цель и на дальность. | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 2.3 | Модуль «Лыжные гонки» | 5 | 0 | 5 | 11.12.2023 - 26.01.2024 | Передвижение скользящим шагом (без палок). Попеременный двухшажный ход; Одновременный одношажный и бесшажный ход; одновременный двухшажный ход; бег на лыжах на отрезках 300-500м с соревновательной скоростью. | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| Итого по разделу | | 27 | | | | | | |
| Раздел 3. Спортивные мероприятия и праздники | | | | | | | | |
| 3.1 | Учебные соревнования | 2 | 0 | 2 | 29.01.2024 - 08.03.2024 | Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся для сдачи нормативов ГТО. | Практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| 3.2 | Сдача норм ГТО | 3 | 3 | 1 | 11.03.2024 - 19.04.2024 | Показывают свой уровень подготовленности. Сдают нормативы ГТО. | Тестирование, практическая работа | https://www.gto.ru/#gto-method |
| Итого по разделу | | 5 | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 3 | 32 | | | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

| №п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------|
| | | Всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Что такое комплекс ГТО. Равномерный бег, бег с ускорением. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 02-06.09.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 2. | Чередование ходьбы и бега. Правила выполнения упражнения - челночный бег. Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 09-13.09.24 | Практическая работа. |
| 3. | Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Правила выполнения упражнения - бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | 16-20.09.24 | Практическая работа. |
| 4. | Развитие двигательных качеств. Бег 60 метров. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23-27.09.24 | Практическая работа. |
| 5. | История возникновения комплекса ГТО. Чередование ходьбы и бега. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 30-04.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 6. | Подвижные игры. Правила выполнения упражнения - поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 07-11.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 7. | Нормативы 1 ступени комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 14-18.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 8. | Круговая тренировка на развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 21-25.10.24 | Практическая работа. |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 04-08.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 10. | Развитие гибкости. Правила выполнения упражнения - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 11-15.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 11. | ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование техники упражнения наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 18-22.11.24 | Практическая работа. |
| 12. | Спортивное школьное мероприятие «Мой друг ГТО». Соревнования между 1ми классами школы. | 1 | 0 | 1 | 25-29.11.24 | Практическая работа. |
| 13. | Развитие силы. Правила выполнения | 1 | 0 | 1 | 02- | Устный опрос; |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----------------|------------------------------------|
| | упражнения - подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине | | | | 06.12.24 | практическая работа. |
| 14. | Скользкий шаг на лыжах, повороты в движении. | 1 | 0 | 1 | 09-13.12.24 | Практическая работа. |
| 15. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Передвижение змейкой. | 1 | 0 | 1 | 16-20.12.24 | Практическая работа. |
| 16. | Правила выполнения норматива -бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23-27.12.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 17. | Скользкий шаг. Бег на лыжах на лыжах с короткими ускорениями. | 1 | 0 | 1 | 09-10.01.25 | Практическая работа. |
| 18. | Спортивный праздник «Вместе мы сила!» Сдача норм ГТО с родителями. | 1 | 0 | 1 | 13-17.01.25 | Практическая работа. |
| 19. | Подвижные игры с мячами. Челночный бег. Развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 20-24.01.25 | Практическая работа. |
| 20. | Силовая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | 27-31.01.25 | Практическая работа. |
| 21. | Правила выполнения упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 03-07.02.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 22. | ОРУ на развитие физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 10-14.02.25 | Практическая работа. |
| 23. | Эстафетный бег. Развитие ловкости, координации. | 1 | 0 | 1 | 17-21.02.25 | Практическая работа. |
| 24. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами. | 1 | 0 | 1 | 24-28.02.25 | Практическая работа. |
| 25. | Сдача норм ГТО. | 1 | 1 | 1 | 03-07.03.25 | Практическая работа. |
| 26. | ОРУ в парах с малыми мячами. Правила выполнения упражнения - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 1 | 0 | 1 | 10-14.03.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 27. | Упражнения с малыми мячами на развитие ловкости. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 1 | 0 | 1 | 17-21.03.25 | Практическая работа. |
| 28. | Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 31.03-04.04.25 | Практическая работа. |
| 29. | Прыжковые упражнения. Правила выполнения - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 07-11.04.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 30. | Многоскоки. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Равномерный бег. | 1 | 0 | 1 | 14-18.04.25 | Практическая работа. |
| 31. | Что такое выносливость. Правила выполнения упражнения - смешанное передвижение на 1 км. Чередование бега с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | 21.04-25.04.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 32. | Чередование бега и ходьбы. Смешанное | 1 | 0 | 1 | 28.04- | Практическая |

| | | | | | | |
|-----|----------------------|----|---|----|-------------|----------------------|
| | передвижение на 1 км | | | | 02.05.25 | работа. |
| 33. | Сдача норм ГТО. | 1 | 1 | 1 | 05-09.05.25 | Практическая работа. |
| | Итого | 33 | 2 | 31 | | |

2 класс

| №п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------|
| | | Всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Что такое комплекс ГТО. Равномерный бег, бег с ускорением. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 02-06.09.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 2. | Чередование ходьбы и бега. Правила выполнения упражнения - челночный бег. Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 09-13.09.24 | Практическая работа. |
| 3. | Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Правила выполнения упражнения - бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | 16-20.09.24 | Практическая работа. |
| 4. | Развитие двигательных качеств. Бег 60 метров. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23-27.09.24 | Практическая работа. |
| 5. | История возникновения комплекса ГТО. Чередование ходьбы и бега. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 30-04.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 6. | Подвижные игры. Правила выполнения упражнения - поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 07-11.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 7. | Нормативы 2 ступени комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 14-18.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 8. | Круговая тренировка на развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 21-25.10.24 | Практическая работа. |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 04-08.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 10. | Развитие гибкости. Правила выполнения упражнения - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 11-15.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 11. | ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование техники упражнения наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 18-22.11.24 | Практическая работа. |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|----------------|------------------------------------|
| 12. | Спортивное школьное мероприятие «Мой друг ГТО». Соревнования между 2ми классами школы. | 1 | 0 | 1 | 25-29.11.24 | Практическая работа. |
| 13. | Развитие силы. Правила выполнения упражнения - подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | 02-06.12.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 14. | Скольльзящий шаг на лыжах, повороты в движении. | 1 | 0 | 1 | 09-13.12.24 | Практическая работа. |
| 15. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Передвижение змейкой. | 1 | 0 | 1 | 16-20.12.24 | Практическая работа. |
| 16. | Правила выполнения норматива -бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23-27.12.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 17. | Скольльзящий шаг. Бег на лыжах на лыжах с короткими ускорениями. | 1 | 0 | 1 | 09-10.01.25 | Практическая работа. |
| 18. | Спортивный праздник «Вместе мы сила!» Сдача норм ГТО с родителями. | 1 | 0 | 1 | 13-17.01.25 | Практическая работа. |
| 19. | Подвижные игры с мячами. Челночный бег. Развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 20-24.01.25 | Практическая работа. |
| 20. | Сдача норм ГТО | 1 | 1 | 0 | 27-31.01.25 | Практическая работа. |
| 21. | Силовая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | 03-07.02.25 | Практическая работа. |
| 22. | Правила выполнения упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 10-14.02.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 23. | ОРУ на развитие физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 17-21.02.25 | Практическая работа. |
| 24. | Эстафетный бег. Развитие ловкости, координации. | 1 | 0 | 1 | 24-28.02.25 | Практическая работа. |
| 25. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами. | 1 | 0 | 1 | 03-07.03.25 | Практическая работа. |
| 26. | Сдача норм ГТО. | 1 | 0 | 1 | 10-14.03.25 | Практическая работа. |
| 27. | ОРУ в парах с малыми мячами. Правила выполнения упражнения - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 1 | 0 | 1 | 17-21.03.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 28. | Упражнения с малыми мячами на развитие ловкости. Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м. | 1 | 0 | 1 | 31.03-04.04.25 | Практическая работа. |
| 29. | Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 07-11.04.25 | Практическая работа. |
| 30. | Прыжковые упражнения. Правила выполнения - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 14-18.04.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 31. | Многоскоки. Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 | 21.04- | Практическая |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|----|----------------|------------------------------------|
| | толчком двумя ногами. Равномерный бег. | | | | 25.04.25 | работа. |
| 32. | Что такое выносливость. Правила выполнения упражнения - смешанное передвижение на 1 км. Чередование бега с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | 28.04-02.05.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 33. | Чередование бега и ходьбы. Смешанное передвижение на 1 км | 1 | 0 | 1 | 05-09.05.25 | Практическая работа. |
| 34. | Сдача норм ГТО. | 1 | 1 | 0 | 02-06.09.24 | Практическая работа. |
| | Итого | 34 | 3 | 31 | | |

3 класс

| №п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|------------------------------------|
| | | Всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Что такое комплекс ГТО. Равномерный бег, бег с ускорением. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 02-06.09.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 2. | Чередование ходьбы и бега. Правила выполнения упражнения - челночный бег. Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 09-13.09.24 | Практическая работа. |
| 3. | Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Правила выполнения упражнения - бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | 16-20.09.24 | Практическая работа. |
| 4. | Развитие двигательных качеств. Бег 60 метров. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23-27.09.24 | Практическая работа. |
| 5. | История возникновения комплекса ГТО. Чередование ходьбы и бега. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 30-04.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 6. | Подвижные игры. Правила выполнения упражнения - поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 07-11.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 7. | Нормативы 2-3 ступени комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 14-18.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 8. | Круговая тренировка на развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 21-25.10.24 | Практическая работа. |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 04-08.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 10. | Развитие гибкости. Правила выполнения упражнения - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на | 1 | 0 | 1 | 11-15.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|----------------|------------------------------------|
| | гимнастической скамье | | | | | |
| 11. | ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование техники упражнения наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 18-22.11.24 | Практическая работа. |
| 12. | Спортивное школьное мероприятие «Мой друг ГТО». Соревнования между 3ми классами школы. | 1 | 0 | 1 | 25-29.11.24 | Практическая работа. |
| 13. | Развитие силы. Правила выполнения упражнения - подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | 02-06.12.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 14. | Скольльзящий шаг на лыжах, повороты в движении. | 1 | 0 | 1 | 09-13.12.24 | Практическая работа. |
| 15. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Передвижение змейкой. | 1 | 0 | 1 | 16-20.12.24 | Практическая работа. |
| 16. | Правила выполнения норматива -бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23-27.12.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 17. | Скольльзящий шаг. Бег на лыжах на лыжах с короткими ускорениями. | 1 | 0 | 1 | 09-10.01.25 | Практическая работа. |
| 18. | Спортивный праздник «Вместе мы сила!» Сдача норм ГТО с родителями. | 1 | 0 | 1 | 13-17.01.25 | Практическая работа. |
| 19. | Подвижные игры с мячами. Челночный бег. Развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 20-24.01.25 | Практическая работа. |
| 20. | Сдача норм ГТО | 1 | 1 | 0 | 27-31.01.25 | Практическая работа. |
| 21. | Силовая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | 03-07.02.25 | Практическая работа. |
| 22. | Правила выполнения упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 10-14.02.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 23. | ОРУ на развитие физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 17-21.02.25 | Практическая работа. |
| 24. | Эстафетный бег. Развитие ловкости, координации. | 1 | 0 | 1 | 24-28.02.25 | Практическая работа. |
| 25. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами. | 1 | 0 | 1 | 03-07.03.25 | Практическая работа. |
| 26. | Сдача норм ГТО. | 1 | 0 | 1 | 10-14.03.25 | Практическая работа. |
| 27. | ОРУ в парах с малыми мячами. Правила выполнения упражнения - метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м.и на дальность. | 1 | 0 | 1 | 17-21.03.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 28. | Упражнения с малыми мячами на развитие ловкости. Метание теннисного | 1 | 0 | 1 | 31.03-04.04.25 | Практическая работа. |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|----|--------------------|---------------------------------------|
| | мяча в цель, дистанция 6 м. и на дальность. | | | | | |
| 29. | Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 07- 11.04.25 | Практическая работа. |
| 30. | Прыжковые упражнения. Правила выполнения - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 14- 18.04.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 31. | Многоскоки. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Равномерный бег. | 1 | 0 | 1 | 21.04- 25.04.25 | Практическая работа. |
| 32. | Что такое выносливость. Правила выполнения упражнения - смешанное передвижение на 1 км. Чередование бега с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | 28.04- 02.05.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 33. | Чередование бега и ходьбы. Смешанное передвижение на 1 км | 1 | 0 | 1 | 05- 09.05.25 | Практическая работа. |
| 34. | Сдача норм ГТО. | 1 | 1 | 0 | 02- 06.09.24 | Практическая работа. |
| | Итого | 34 | 3 | 31 | | |

4 класс

| №п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|------|---|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|---------------------------------------|
| | | Всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1. | Инструктаж по ТБ. Что такое комплекс ГТО. Равномерный бег, бег с ускорением. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 02- 06.09.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 2. | Чередование ходьбы и бега. Правила выполнения упражнения - челночный бег. Подвижные игры на развитие быстроты. | 1 | 0 | 1 | 09- 13.09.24 | Практическая работа. |
| 3. | Высокий и низкий старт. Бег с ускорением. Правила выполнения упражнения - бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | 16- 20.09.24 | Практическая работа. |
| 4. | Развитие двигательных качеств. Бег 60 метров. Бег с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23- 27.09.24 | Практическая работа. |
| 5. | История возникновения комплекса ГТО. Чередование ходьбы и бега. СБУ. | 1 | 0 | 1 | 30- 04.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 6. | Подвижные игры. Правила выполнения упражнения - поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 07- 11.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 7. | Нормативы 3 ступени комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 14- 18.10.24 | Устный опрос; практическая работа. |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|---|-------------|------------------------------------|
| 8. | Круговая тренировка на развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 21-25.10.24 | Практическая работа. |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости. Челночный бег. | 1 | 0 | 1 | 04-08.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 10. | Развитие гибкости. Правила выполнения упражнения - наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 11-15.11.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 11. | ОРУ на развитие гибкости. Совершенствование техники упражнения наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 18-22.11.24 | Практическая работа. |
| 12. | Спортивное школьное мероприятие «Мой друг ГТО». Соревнования между 4ми классами школы. | 1 | 0 | 1 | 25-29.11.24 | Практическая работа. |
| 13. | Развитие силы. Правила выполнения упражнения - подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине | 1 | 0 | 1 | 02-06.12.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 14. | Скользкий шаг на лыжах, повороты в движении. | 1 | 0 | 1 | 09-13.12.24 | Практическая работа. |
| 15. | Прохождение дистанции 1 км на лыжах. Передвижение змейкой. | 1 | 0 | 1 | 16-20.12.24 | Практическая работа. |
| 16. | Правила выполнения норматива -бег на лыжах на 1 км. Бег на лыжах с ускорением. | 1 | 0 | 1 | 23-27.12.24 | Устный опрос; практическая работа. |
| 17. | Скользкий шаг. Бег на лыжах на лыжах с короткими ускорениями. | 1 | 0 | 1 | 09-10.01.25 | Практическая работа. |
| 18. | Спортивный праздник «Вместе мы сила!» Сдача норм ГТО с родителями. | 1 | 0 | 1 | 13-17.01.25 | Практическая работа. |
| 19. | Подвижные игры с мячами. Челночный бег. Развитие ловкости. | 1 | 0 | 1 | 20-24.01.25 | Практическая работа. |
| 20. | Сдача норм ГТО | 1 | 1 | 0 | 27-31.01.25 | Практическая работа. |
| 21. | Силовая тренировка. Упражнения на развитие гибкости. | 1 | 0 | 1 | 03-07.02.25 | Практическая работа. |
| 22. | Правила выполнения упражнения - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 10-14.02.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 23. | ОРУ на развитие физических качеств. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 | 0 | 1 | 17-21.02.25 | Практическая работа. |
| 24. | Эстафетный бег. Развитие ловкости, координации. | 1 | 0 | 1 | 24-28.02.25 | Практическая работа. |
| 25. | Прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами. | 1 | 0 | 1 | 03-07.03.25 | Практическая работа. |

| | | | | | | |
|-----|---|----|---|----|----------------|------------------------------------|
| 26. | Сдача норм ГТО. | 1 | 0 | 1 | 10-14.03.25 | Практическая работа. |
| 27. | ОРУ в парах с малыми мячами. Правила выполнения упражнения - метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 17-21.03.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 28. | Упражнения с малыми мячами на развитие ловкости. Метание теннисного мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 31.03-04.04.25 | Практическая работа. |
| 29. | Специально-беговые упражнения. Прыжковые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 07-11.04.25 | Практическая работа. |
| 30. | Прыжковые упражнения. Правила выполнения - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 14-18.04.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 31. | Многоскоки. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Равномерный бег. | 1 | 0 | 1 | 21.04-25.04.25 | Практическая работа. |
| 32. | Что такое выносливость. Правила выполнения упражнения - смешанное передвижение на 1 км. Чередование бега с ходьбой. | 1 | 0 | 1 | 28.04-02.05.25 | Устный опрос; практическая работа. |
| 33. | Чередование бега и ходьбы. Смешанное передвижение на 1 км | 1 | 0 | 1 | 05-09.05.25 | Практическая работа. |
| 34. | Сдача норм ГТО. | 1 | 1 | 0 | 02-06.09.24 | Практическая работа. |
| | Итого | 34 | 3 | 31 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. <https://www.gto.ru/> - сайт ВФСК ГТО.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. <https://образинта.рф/obrazovatelnye-standarty/obnovlennyy-fgos-s-01-09-2022/> - ФГОС 2022г.
2. https://edsoo.ru/Primernie_rabochie_progra.htm - Примерные рабочие программы по ФГОС.
3. <https://www.gto.ru/> - сайт ВФСК ГТО.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.gto.ru/> - сайт ВФСК ГТО.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Гимнастические маты, палки, мячи, скамейки. Спортивный зал, школьный стадион с беговыми дорожками. Мячи теннисные, баскетбольные, волейбольные. Кубики, скакалки, обручи, свисток, секундомер, шведская стенка, турник, фишки, конусы, барьеры.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Гимнастические маты, палки, мячи, скамейки. Мячи теннисные, баскетбольные, волейбольные. Кубики, скакалки, обручи, свисток, секундомер, шведская стенка, турник, фишки, конусы, барьеры.

Формы учёта рабочей программы воспитания в рабочей программе

Рабочая программа воспитания МБОУ «СОШ № 72» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала уроков физической культуры. Эта работа осуществляется в следующих формах:

- 1) побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- 2) привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
 - обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
 - использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.
- 3) использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, объектов для выполнения;
- 4) инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам, произведениям искусства;
- 5) включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- 6) применение на уроке интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- 7) применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися;
- 8) выбор и использование на уроках методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания:
 - методы контроля и самоконтроля,
 - методы самовоспитания,
 - методы поощрения,
 - методы формирования сознания,
 - методы убеждения.
- 9) инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме организации групповых и индивидуальных исследований (мини-исследований), включение в урок различных исследовательских заданий и задач, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы,

генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения;

10) установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.