

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №99»

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
МБОУ «СОШ № 99»  
протокол № 11  
от «25» августа 2023

УТВЕРЖДЕНО  
директор МБОУ «СОШ № 99»  
В.Д.Бабак  
приказ № 141/22  
от «01» сентября 2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности 1-4 классов «Игровое ГТО».

Барнаул 2023

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности – «Игровое ГТО» разработана для занятий с обучающимися 1-4 классов в соответствии с новыми требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования с учетом образовательного процесса школы, может реализоваться в рамках раздела учебного плана «Внеурочная деятельность».

Данная программа курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» предусматривает подготовку к выполнению обучающихся различных возрастных групп установленных нормативных требований по трем уровням трудности.

По учебному плану на изучение курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО» в 1-4 классах выделяется 33 часа в 1 классе, в 2-4 классах **34 часа (1 ч в неделю, 34 учебные недели)**.

**Цель внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления курса «Игровое ГТО»** — формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки. Эти цели выполняет физкультурный комплекс ГТО.

**Курс «Игровое ГТО» в начальной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:**

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

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

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

**Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:**

- принцип комплексности, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе ценность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Игровое ГТО».**

**Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

**Регулятивные.**

**Ученик научится:**

- способность сознательно организовывать и регулировать свою деятельность – учебную, общественную.
- способность овладевать основами самоконтроля, самооценки, принятия решения.

**Ученик получит возможность научиться:**

- способность самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя задачи в учебе и познавательной деятельности.

**Познавательные:**

**Ученик научится:**

- владение умениями работать с учебной и внешкольной информацией.
- владение сведениями о роли и значении физической культуры.

**Ученик получит возможность научиться:**

- понимание физкультуры как средство организации и активного ведения здорового образа жизни.

**Коммуникативные:**

**Ученик научится:**

- правилам общения в социальных группах;
- основам бесконфликтного поведения в различных ситуациях;
- умению взаимодействовать на благо себя и группы.

**Ученик получит возможность научиться:**

- готовность к сотрудничеству с учениками, коллективной работе, освоение основ межкультурного взаимодействия в школе и социальном окружении.

**Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:**

- соревнования по различным видам спорта;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- представление самостоятельно и в группах составленных комплексов аэробики, партерной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами в зачётной форме;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности;
- тренировки и сдачу нормативов.

## Учебно-тематический план

№	Название раздела	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1	1	
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».	2		2
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		2
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	

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	2		2
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».	2		2
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега».	2		2
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		2
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	2		2

	мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.			
11.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».	2		2
12.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	1	1	
13.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	1	
14.	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	1	
15.	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри	6		6

	класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.			
16.	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение <i>СпартИгр ГТО</i> игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.	6		6
<b>Всего</b>		<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>

### Примерное содержание занятий

1. *Вводное занятие (1 ч).* Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпийониках.

2. *Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).* 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»(2ч):* «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору.

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»(2ч): «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.*

**5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).** 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 (2ч):** «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.

**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»(2ч):** Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», –Смена лидеров», –Следуй за мной», –Круговорот» и др. по выбору.

**8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в**

*длину с разбега»(2ч):* Могут быть те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами».

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»(2ч):* Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

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 (2ч):* «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору.

11. *Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени»(2ч):* Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка» и др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

*Примечание.* Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость.

12. *Социально-ориентирующие игры (1ч):* сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

13. *Инновационные игры (1ч)*, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

14. *Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч)*. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

15. *Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч)*. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

16. *СпартИгры ГТО (6ч)*: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.

## **Предполагаемые результаты реализации программы**

1. ***Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни)***: приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса

ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .

**2. Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

**3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия):** школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

**Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО», 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.

Представленная концепция игровой рационализации комплекса ГТО и созданная на базе этой концепции примерная программа ВД «Игровое ГТО» является готовой технологией популяризации и внедрения комплекса ГТО в общеобразовательных учреждениях. Программа может быть основой как разовых мероприятий, так и тематических программ ВД, основой создания клубов и клубной работы по подготовке и выполнению норм ГТО.

Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

#### Литература:

1. Виноградов П.А., Окуньков Ю.В. Об отношении различных групп населения Российской Федерации к Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» (ГТО) (по результатам социологических исследований). – М.: Советский спорт, 2015. – 156 с.

2. Вишневский В.И., Столяров В.И. Система массовых спортивных соревнований школьников («Команда-класс») по игровым видам спорта:

Научно-методические рекомендации. – М.: АНО «Учебный Центр информационных и образовательных технологий», 2009. – 131 с.

3. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кинеман - М.: Просвещение, 1988г.

4. Литвинова, М. Ф. «Русские народные подвижные игры». Под редакцией Руссковой, Л. В. М., Просвещение. 1986г.

5. Патрикеев, А. Ю. «Подвижные игры» 1-4 классы. Учебно-методическое пособие. М., ВАКО. 2007г.

6. Пензулаева, Л. И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет». М., Владос, 2001г.15. Сайт о русских народных играх. – [http\\www](http://www)

7. Столяров В.И. Состояние и методологические основы разработки новой теории физического воспитания: Монография – Саратов: ООО Издат. центр «Наука», 2013. – 204 с.

8. Столяров В.И. Теория и методология современного физического воспитания : состояние разработки и авторская концепция: монография. – Киев: НУФВСУ, изд-во "Олимп. лит.", 2015. – 704 с.

9. Яковлев В.Г. Подвижные игры / В.Г.Яковлев. М.: Просвещение, 1992.

Тематическое планирование внеурочной деятельности «Игровое ГТО» для учащихся начальной школы составлено на основе примерной рабочей программы В.И. Лях «Физическая культура» предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы, Москва «Просвещение» 2019г.

### Тематическое планирование 1 класс

№	Содержание учебного материала
<b>Вводное занятие (1 час)</b>	
1	Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.
<b>Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).</b>	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.
<b>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2ч).</b>	
3	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
4	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
<b>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 ч)</b>	
5	Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка».
6	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».
<b>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).</b>	
7	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60м (2ч).</b>	
8	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».
9	Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150г» (2ч).</b>	
10	Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчёт», «Толкание ядра».
11	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2ч).</b>	
12	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
13	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
<b>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на</b>	

<b>гимнастической скамье» (2ч).</b>	
14	Подвижные игры: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты.
15	Подвижные игры: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или кросс на 2км по пересечённой местности» (2ч).</b>	
16	Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг».
17	Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости (2ч).</b>	
18	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».
19	Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.
<b>Социально-ориентирующие игры (1ч).</b>	
20	Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
<b>Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач (1ч).</b>	
21	Инновационные игры.
<b>Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).</b>	
22	Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения.
<b>Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).</b>	
23	Соревновательная подвижная игра- пионерболл.
24	Викторина о комплексе ГТО.
25	Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.
26	Соревновательная подвижная игра- «Охотники и утки».
27	Соревновательная подвижная игра- мини-лапта.
28	Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболлу.
<b>СпартИгры ГТО (6ч):</b>	
29	Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников.
30	Игротека ГТО. Мода ГТО.
31	Креатив ГТО - художественное мастерство.
32	Соревнования по сдаче норм ГТО.
33	Соревнования по сдаче норм ГТО.

## Тематическое планирование 2 класс

№	Содержание учебного материала
<b>Вводное занятие (1 час)</b>	
1	Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.
<b>Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).</b>	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.
<b>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2ч).</b>	
3	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
4	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
<b>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 ч)</b>	
5	Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка».
6	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».
<b>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).</b>	
7	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60м (2ч).</b>	
8	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».
9	Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150г» (2ч).</b>	
10	Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчёт», «Толкание ядра».
11	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2ч).</b>	
12	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
13	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
<b>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на</b>	

<b>гимнастической скамье» (2ч).</b>	
14	Подвижные игры: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты.
15	Подвижные игры: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или кросс на 2км по пересечённой местности» (2ч).</b>	
16	Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг».
17	Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости (2ч).</b>	
18	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».
19	Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.
<b>Социально-ориентирующие игры (1ч).</b>	
20	Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
<b>Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач (1ч).</b>	
21	Инновационные игры.
<b>Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).</b>	
22	Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения.
<b>Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).</b>	
23	Соревновательная подвижная игра- пионерболл.
24	Викторина о комплексе ГТО.
25	Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.
26	Соревновательная подвижная игра- «Охотники и утки».
27	Соревновательная подвижная игра- мини-лапта.
28	Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболлу.
<b>СпартиИгры ГТО (6ч):</b>	
29	Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников.
30	Игротека ГТО. Мода ГТО.
31	Креатив ГТО - художественное мастерство.
32	Соревнования по сдаче норм ГТО.
33	Соревнования по сдаче норм ГТО.
34	Спартианское многоборье ГТО.

### Тематическое планирование 3 класс

№	Содержание учебного материала
<b>Вводное занятие (1 час)</b>	
1	Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.
<b>Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).</b>	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.
<b>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2ч).</b>	
3	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
4	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
<b>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 ч)</b>	
5	Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка».
6	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».
<b>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).</b>	
7	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60м (2ч).</b>	
8	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».
9	Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150г» (2ч).</b>	
10	Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчёт», «Толкание ядра».
11	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2ч).</b>	
12	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
13	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
<b>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на</b>	

<b>гимнастической скамье» (2ч).</b>	
14	Подвижные игры: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты.
15	Подвижные игры: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или кросс на 2км по пересечённой местности» (2ч).</b>	
16	Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг».
17	Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости (2ч).</b>	
18	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».
19	Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.
<b>Социально-ориентирующие игры (1ч).</b>	
20	Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
<b>Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач (1ч).</b>	
21	Инновационные игры.
<b>Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).</b>	
22	Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения.
<b>Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).</b>	
23	Соревновательная подвижная игра- пионерболл.
24	Викторина о комплексе ГТО.
25	Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.
26	Соревновательная подвижная игра- «Охотники и утки».
27	Соревновательная подвижная игра- мини-лапта.
28	Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболлу.
<b>СпартиИгры ГТО (6ч):</b>	
29	Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников.
30	Игротека ГТО. Мода ГТО.
31	Креатив ГТО - художественное мастерство.
32	Соревнования по сдаче норм ГТО.
33	Соревнования по сдаче норм ГТО.
34	Спартианское многоборье ГТО.

## Тематическое планирование 4 класс

№	Содержание учебного материала
<b>Вводное занятие (1 час)</b>	
1	Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.
<b>Телесное (соматическое) воспитание. (1ч).</b>	
2	Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.
<b>Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2ч).</b>	
3	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
4	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
<b>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 ч)</b>	
5	Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка».
6	Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».
<b>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1ч).</b>	
7	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.
<b>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60м (2ч).</b>	
8	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему».
9	Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150г» (2ч).</b>	
10	Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчёт», «Толкание ядра».
11	Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».
<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2ч).</b>	
12	Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».
13	Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».
<b>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива</b>	

<b>«Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье» (2ч).</b>	
14	Подвижные игры: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты.
15	Подвижные игры: эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или кросс на 2км по пересечённой местности» (2ч).</b>	
16	Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг».
17	Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».
<b>Подвижные игры на развитие выносливости (2ч).</b>	
18	Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени».
19	Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.
<b>Социально-ориентирующие игры (1ч).</b>	
20	Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.
<b>Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач (1ч).</b>	
21	Инновационные игры.
<b>Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).</b>	
22	Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения.
<b>Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).</b>	
23	Соревновательная подвижная игра- пионерболл.
24	Викторина о комплексе ГТО.
25	Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.
26	Соревновательная подвижная игра- «Охотники и утки».
27	Соревновательная подвижная игра- мини-лапта.
28	Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболлу.
<b>СпартИгры ГТО (6ч):</b>	
29	Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников.
30	Игротека ГТО. Мода ГТО.
31	Креатив ГТО - художественное мастерство.
32	Соревнования по сдаче норм ГТО.
33	Соревнования по сдаче норм ГТО.
34	Спартианское многоборье ГТО.