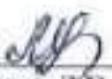
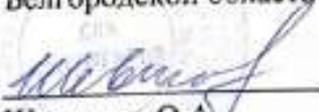


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Уразовская средняя общеобразовательная школа №2»
Валуйского района Белгородской области

<p>СОГЛАСОВАНО Руководитель МО учителей начальных классов</p> <p> Ушатенко Л.В.</p> <p>Протокол от «<u>29</u>» <u>августа</u> 2022 г. № <u>1</u></p>	<p>СОГЛАСОВАНО Заместитель директора МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области</p> <p> Сидоренко Н.Н.</p> <p>«<u>30</u>» <u>августа</u> 2023 г.</p>	<p>УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ «Уразовская СОШ №2» Валуйского района Белгородской области</p> <p> Шевченко О.А.</p> <p>Приказ от «<u>30</u>» <u>августа</u> 2022 г. № <u>189-04</u></p>
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Игровое ГТО»
4 года обучения

Составители:
учителя начальных классов
Росткова Людмила Ивановна
Тронза Валентина Алексеевна
Чернышева Елена Сергеевна

Уразово
2022 год

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена примерной рабочей программы В. И. Ляха «Физическая культура» предметная линия учебников В. И. Ляха 1-4 классы, Москва «Просвещение» 2019 г.

Целью учебной программы по физической культуре является: подготовка учащихся начальной школы к выполнению норм комплекса ГТО через подвижные игры народов России.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением **следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Через игру и посредством игры делается попытка:

- 1) использовать ГТО как элемент физического (телесного) воспитания, которое ориентировано на формирование культуры здоровья, двигательной культуры и культуры телосложения, т.е. физической (телесной) культуры в целом;
- 2) учесть разнообразные интересы и потребности, национальные и региональные особенности, социальные запросы и требования школьников разного возраста к физическому воспитанию и т.д.

При этом учитываются положения:

- о тесной связи физического (телесного) воспитания со спортивным и физкультурно-двигательным воспитанием;
- о возможности и необходимости не только приобщения школьников к активным и регулярным занятиям физкультурой и спортом, но также (и даже в первую очередь) использования этих занятий для воспитания целостно развитой личности.

Направление учебной программы: спортивно-оздоровительная деятельность

Место предмета в учебном плане

Учебный курс «Игровое ГТО» является компонентом учебного плана внеурочной деятельности, рассчитан на 33 часа в 1 классе, 34 часа – 2-4 классы, 1 час занятий в неделю.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к истории и культуре других народов;
- развитие учебно-познавательного интереса к подготовке и сдаче норм ГТО;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Выпускник получит возможность для формирования:

- представления о хорошем телосложении, его поддержке в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- определять, формулировать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств;
- планировать свои действия при игре, проговаривать последовательность действий;
- учиться совместно с учителем и другими учениками оценивать правильность выполнения нормативов ГТО;
- анализировать причины неуспеха и способности находить способы выхода из этой ситуации;
- определять цель и план учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения нормативов и вносить необходимые коррективы в исполнение их как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные УУД

- отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию;
- сравнивать спортивные действия, находить общее и различие;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим формулировать вопросы, находить нужную информацию.

Коммуникативные УУД.

- умение работать в группах (распределять роли, договариваться друг с другом);
- участвовать в коллективном обсуждении;
- участвовать в подвижных и спортивных играх;
- участвовать в диалоге; слушать и высказывать свою точку зрения на события, поступки;
- оформлять свои мысли в устной речи;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные УУД:

- представлять игру как средство укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), развития человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), как фактор успешной учёбы и социализации;
- планировать игры в режиме дня, организовывать отдых и досуг;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при подготовке к сдаче нормативов ГТО, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения нормативов, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения игр;
- применять в игровой деятельности технические действия из базовых видов спорта;
- выполнять различные виды бега;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- играть в подвижные игры;

Планируемые результаты:

Обучающийся научится:

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр, направленных на подготовку к сдаче нормативов ГТО;
- выполнять и объяснять каждый вид тестов ГТО 1 степени;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять технику нормативов ГТО.

III. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1-ый год обучения - 1 класс (33 часа)

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

Телесное (соматическое) воспитание (1 ч.) Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч.) Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».

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.) Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка». Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1 ч.)

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 30м (2 ч.) Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему». Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» (2 ч.) Подвижные игры: «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метко в цель». Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч.)

Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки». Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».

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 ч.)

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

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км» (2 ч.)

Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг». Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».

Подвижные игры на развитие выносливости (2 ч.) Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени». Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Социально-ориентирующие игры (1 ч.) Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

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

Инновационные игры.

Спортивная культура и спортивное воспитание (1 ч.) Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения.

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6 ч.)

Соревновательная подвижная игра- пионерболл. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Соревновательная подвижная игра – «Охотники и утки». Соревновательная подвижная игра – мини-лапта. Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболлу.

СпартИгры ГТО (5 ч.) Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников. Игротека ГТО. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Соревнования по сдаче норм ГТО. Спартианское многоборье ГТО.

2-ый год обучения - 2 класс (34 часа)

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

Телесное (соматическое) воспитание (1 ч.) Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч.)

Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».

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.) Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто

сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка». Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1 ч.)

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 30м (2 ч.) Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему». Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» (2 ч.) Подвижные игры: «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м», «Метко в цель». Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч.) Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки». Подвижные игры: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».

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

Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км» (2 ч.) Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг». Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».

Подвижные игры на развитие выносливости (2 ч.) Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени». Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Социально-ориентирующие игры (2 ч.) Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

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

Спортивная культура и спортивное воспитание (1 ч.) Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения.

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6 ч.)

Соревновательная подвижная игра- пионерболл. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Соревновательная подвижная игра – «Охотники и утки». Соревновательная подвижная игра – мини-лапта. Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболлу.

СпартИгры ГТО (5 ч.) Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников. Игротека ГТО. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Соревнования по сдаче норм ГТО. Спартианское многоборье ГТО.

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

Телесное (соматическое) воспитание (1 ч.) Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч.) Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».

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.) Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка». Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1 ч.)

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60м (2 ч.) Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему». Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150 г» (2 ч.) Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчёт», «Толкание ядра». Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2 ч.) Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки». Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».

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

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» (2 ч.) Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг». Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».

Подвижные игры на развитие выносливости (2 ч.) Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени». Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Социально-ориентирующие игры (1 ч.) Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

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

Спортивная культура и спортивное воспитание (1 ч.) Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения .

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6 ч.)

Соревновательная подвижная игра-пионербол. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Соревновательная подвижная игра – «Охотники и утки». Соревновательная подвижная игра – мини-лапта. Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболу.

СпартИгры ГТО (6 ч.) Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников. Игротека ГТО. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Соревнования по сдаче норм ГТО. Соревнования по сдаче норм ГТО. Спартианское многоборье ГТО.

4-ый год обучения - 4 класс (34 часа)

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

Телесное (соматическое) воспитание (1 ч.) Организм человека, основные параметры физического состояния и развития.

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» (2 ч.) Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде». Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки».

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.) Подвижные игры: «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка». Подвижные игры: «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию».

Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание (1 ч.)

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Нормы ГТО.

Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60м (2 ч.) Подвижные игры: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему». Подвижные игры: «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Мяч капитану».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150 г» (2 ч.) Подвижные игры: «Метко в цель», «Точный расчёт», «Толкание ядра». Подвижные игры: «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача».

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега» (2 ч.) Подвижные игры: «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки». Подвижные игры: «Веребочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».

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

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» (2 ч.) Подвижные игры: «Парные гонки», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Крепче круг». Подвижные игры: «Бой петухов», «Выбивалы», «Регби», «Перехват мяча», «Гонка с выбыванием».

Подвижные игры на развитие выносливости (2 ч.) Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива «Плавание без учета времени». Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты.

Социально-ориентирующие игры (1 ч.) Социально-ориентирующие игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

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

Спортивная культура и спортивное воспитание (1 ч.) Спортивная тренировка и спортивные соревнования, особенности их организации и проведения .

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6 ч.)

Соревновательная подвижная игра-пионербол. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Соревновательная подвижная игра – «Охотники и утки». Соревновательная подвижная игра – мини-лапта. Соревнования «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами по пионерболу.

СпартИгры ГТО (6 ч.) Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Визитная карточка участников. Игротека ГТО. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Соревнования по сдаче норм ГТО. Соревнования по сдаче норм ГТО. Спартианское многоборье ГТО.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

№ п/п	Темы разделов, занятий	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Вводное занятие	1
2.	Раздел 2. Телесное (соматическое) воспитание	1
3.	Раздел 3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2
4.	Раздел 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
5.	Раздел 5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание	1
6.	Раздел 6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 30 м	2

7.	Раздел 7. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»	2
8.	Раздел 8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2
9.	Раздел 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
10.	Раздел 10. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»	2
11.	Раздел 11. Подвижные игры на развитие выносливости	2
12.	Раздел 12. Социально-ориентирующие игры	1
13.	Раздел 13. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	1
14.	Раздел 14. Спортивная культура и спортивное воспитание	1
15.	Раздел 15. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО	6
16.	Раздел 16. СпартИгры ГТО	5
Итого:		33

2 класс

№ п/п	Темы разделов, занятий	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Вводное занятие	1
2.	Раздел 2. Телесное (соматическое) воспитание	1
3.	Раздел 3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2
4.	Раздел 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
5.	Раздел 5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание	1

6.	Раздел 6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 30 м	2
7.	Раздел 7. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м»	2
8.	Раздел 8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2
9.	Раздел 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
10.	Раздел 10. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»	2
11.	Раздел 11. Подвижные игры на развитие выносливости	2
12.	Раздел 12. Социально-ориентирующие игры	2
13.	Раздел 13. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	1
14.	Раздел 14. Спортивная культура и спортивное воспитание	1
15.	Раздел 15. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО	6
16.	Раздел 16. СпартИгры ГТО	5
Итого:		34

3 класс

№ п/п	Темы разделов, занятий	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Вводное занятие	1
2.	Раздел 2. Телесное (соматическое) воспитание	1
3.	Раздел 3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2
4.	Раздел 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

5.	Раздел 5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание	1
6.	Раздел 6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60 м	2
7.	Раздел 7. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150 г»	2
8.	Раздел 8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	2
9.	Раздел 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
10.	Раздел 10. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересечённой местности»	2
11.	Раздел 11. Подвижные игры на развитие выносливости	2
12.	Раздел 12. Социально-ориентирующие игры	1
13.	Раздел 13. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	1
14.	Раздел 14. Спортивная культура и спортивное воспитание	1
15.	Раздел 15. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО	6
16.	Раздел 16. СпартИгры ГТО	6
Итого:		34

4 класс

№ п/п	Темы разделов, занятий	Кол-во часов
1.	Раздел 1. Вводное занятие	1
2.	Раздел 2. Телесное (соматическое) воспитание	1
3.	Раздел 3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	2
4.	Раздел 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

5.	Раздел 5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание	1
6.	Раздел 6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 60 м	2
7.	Раздел 7. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м, метание мяча весом 150 г»	2
8.	Раздел 8. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега»	2
9.	Раздел 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
10.	Раздел 10. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересечённой местности»	2
11.	Раздел 11. Подвижные игры на развитие выносливости	2
12.	Раздел 12. Социально-ориентирующие игры	1
13.	Раздел 13. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач	1
14.	Раздел 14. Спортивная культура и спортивное воспитание	1
15.	Раздел 15. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО	6
16.	Раздел 16. СпартИгры ГТО	6
Итого:		34