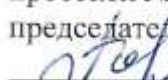


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37.

Согласовано на заседании
МС МАОУ СОШ №37
протокол № 1 от 26.08.2019 г.
председатель МС
 Горбачева О.Л.

Принято педагогическим советом
МАОУ СОШ №37
протокол №12 от 26.08.2019

Утверждена и введена в
действие
Приказ № 348 от 30.08.2019 г.
Директор МАОУ СОШ №37
Иванов А.В.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
спортивно-оздоровительного направления
«ШКОЛА ГТО»**

для обучающихся 1-4-х классов

(33 часа в год для 1-х классов, 34 часа в год для 2-х классов,
34 часа в год для 3-х классов, 34 часа в год для 4-х классов)

Составитель:

учитель физической культуры Гусельникова Т.С.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Школа ГТО» разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- со «Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р);
- ФГОС НОО от 6.10.2009г. № 373 (с изменениями от 26.11.2010г. № 1241, от 22.09.2011г. № 2357, от 18.12.2012г. № 1060, от 29.12.2014г. № 1643, от 31.12.2015г. № 1576)
- ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014г. № 1598,
- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г. № 1155-р;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
- с учетом положений Приказа Минобрнауки России от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (Зарегистрировано в Минюсте России 01.10.2013 № 30067);
- на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного начального образования и программы формирования универсальных учебных действий;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (от 29 декабря 2010 г. №189, в редакции изменений № 3, утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.11.2015г. № 81);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 года № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (с изменениями и дополнениями).
- на основании Письма Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «О направлении методических рекомендаций» от 18.08.2017г. № 09-1672
- ООП НОО МАОУ СОШ №37 г.Томска.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа внеурочной деятельности «Школа ГТО» ориентирована на младших школьников:

- 7 лет, I ступень ГТО и имеет общий объем 33 часа в год, 1 час в неделю;
- 8 лет, I ступень ГТО и имеет общий объем 34 часа в год, 1 час в неделю;
- 9 лет, II ступень ГТО и имеет общий объем 34 часа в год, 1 час в неделю;
- 10 лет, II ступень ГТО и имеет общий объем 34 часа в год, 1 час в неделю.

Цель программы:

- осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО
- ознакомления с требованиями комплекса ГТО.

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

Задачи:

- Знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.
- Знакомство с нормативной базой.
- Обучение техники выполнения упражнений;
- Рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося
- Вовлечение как можно большего количества участников образовательного процесса к здоровому образу жизни.
- Способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Коррекционные задачи (для варианта 5.1.):

1. Осуществлять коррекционную помощь в овладении базовым содержанием обучения.
2. Корректировать нарушения устной речи, коррекция и профилактика нарушения чтения и письма.
3. Развивать сознательное использование языковых средств в различных коммуникативных ситуациях с целью реализации полноценных социальных контактов с окружающими.
4. Обеспечить обучающемуся успех в различных видах деятельности, с целью предупреждения негативного отношения к занятиям, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционные задачи (вариант 4.1):

1. Развить слухового внимания.
2. Развить фонетического слуха.
3. Развить общей и тонкой моторики, мимики, пантомимики.
4. Формировать и развитие кинетических ощущений.
5. Воспитать переключаемости.
6. Развить чувства ритма.
7. Формировать закрепления навыка правильного употребления звуков в различных формах и видах речи.
8. Развить физиологического и функционального дыхания.

Коррекционные задачи (вариант 5.2):

1. Формировать речевую деятельность обучающихся с ТНР, профилактика вторичных речезыковых расстройств.
2. Развивать устную и письменную речь.
3. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательноповествовательной) на основе обогащения знаний об окружающей действительности, развитие познавательной деятельности (предметно-практического, наглядно-образного, словесно-логического мышления).
4. Формировать языковые обобщения и правильное использование языковых средств в процессе общения, учебной деятельности.
5. Формировать, развивать и обогащать лексический строй речи, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.

6. Развивать и совершенствовать грамматическое оформление речи путем овладения продуктивными и непродуктивными способами словоизменения и словообразования, связь слов в предложении, модели различных синтаксических конструкций предложений.

7. Развивать связную речь, соответствующую законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию: формировать умения планировать собственное связное высказывание; анализировать неречевую ситуацию, выявлять причинно-следственные, пространственные, временные и другие семантические отношения; самостоятельно определять и адекватно использовать языковые средства оформления связного высказывания в соответствии с коммуникативной установкой и задачами коммуникации.

8. Овладеть разными формами связной речи (диалогическая и монологическая), видами (устная и письменная) и типами или стилями (сообщение, повествование, описание, рассуждение).

Коррекционные задачи (вариант 7.1.):

1. Развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогической, описательно-повествовательной).

2. Формировать умения грамотно ставить и задавать вопросы, отвечать на них.

3. Формировать умения составлять рассказ.

4. Развивать связную речь.

5. Развивать лексико-грамматический и фонетико-фонематический строй речи.

6. Развивать общую разборчивость речи, речевого дыхания, голоса, просодики.

7. Формировать синхронность речевого дыхания, голосообразования и артикуляции.

8. Развивать письменную речь, корректировать нарушения чтения и письма.

Коррекционные задачи (вариант 7.2.):

1. Корректировать отдельные стороны психической деятельности и личностной сферы.

2. Формировать учебную мотивацию, стимуляция сенсорно-перцептивных, мнемических и интеллектуальных процессов.

3. Гармонизировать психоэмоциональное состояние, формировать позитивное отношение к своему "Я", повышать уверенность в себе, развивать самостоятельность, формировать навыки самоконтроля.

4. Развивать речевую деятельность, формировать коммуникативные навыки, расширять представления об окружающей действительности.

5. Формировать и развивать различные виды устной речи (разговорно-диалогическая, описательноповествовательная).

6. Обогащать и развивать словарь, уточнять значения слов, развивать лексическую системность, формировать семантические поля.

7. Корректировать индивидуальные пробелы в знаниях.

8. Укреплять здоровье, корректировать недостатки психомоторной и эмоционально-волевых сфер.

9. Развивать общую и речевую моторику.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные результаты:

- Готовность обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

- Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- Отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.
- Находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.
- Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся условиях.

Критерий эффективности программы внеурочной деятельности «Школа 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,

- Знание 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;
- Личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся:

- **Научатся:**
- Выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- Играть в подвижные игры;
- Выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- Выполнять строевые упражнения;
- Соблюдать правила игры.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

- Знание видов обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-й ступени комплекса ГТО;
- Соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- Правильное выполнение тестовых упражнений комплекса ГТО, максимальное проявление физических способностей;
- Самостоятельные занятия физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- Сдача нормативов комплекса ГТО в Центре тестирования.

Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

Гибкость.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф прямым хватом сверху, приседает под

гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис прямым хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, проводится с применением «контактной платформы». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье

стула). Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью (сиденье стула) выполняется из ИП: руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, прикасается грудью к переднему краю гимнастической скамьи (сиденью стула), затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные способности.

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее ногой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш». Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег 30 м.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые способности.

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене

гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Поднимание туловища из положения лежа на спине.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Кросс по пересеченной местности на 1 км.

Дистанция для кросса прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

Плавание на 25 м.

Плавание проводится в бассейнах. Допускается стартовать с тумбочки, бортика или из воды. Способ плавания – произвольный. Пловец касается стенки бассейна какой-либо частью тела при завершении каждого отрезка дистанции и на финише.

Выносливость.

Смешанное передвижение на 1 км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 20 человек.

Бег на лыжах на 1 км.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

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

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

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный

(демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно - деятельностный.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий

(испытания (тесты). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований «Семейный зачет ГТО» с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

Планируемые результаты:

- __ В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:
- __ Знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-й ступени комплекса ГТО;
- __ Уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- __ Правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- __ Самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- __ Сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования.

3. Тематическое планирование

I СТУПЕНЬ (возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1		1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.				
3	Бег на 30 м	2		2
4	Бег на 1 км	2		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	2		2
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	2		2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2		2
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	2		2
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	1	2
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2		2
11	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2		2
12	Бег на лыжах, 1 км	8	1	7
13	Плавание на 25 метров	2		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
14	«Вперед, мальчишки !», «Вперед, девчонки!»	1		1
15	Общешкольные соревнования по бегу, посвящённые «На приз деда мороза»	1		1
16	«Семейный зачет ГТО»	1		

				1
ИТОГО		34	3	31

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1	
3	Бег на 30 м	1	
4	Бег на 30 м	1	
5	Бег на 1 км	1	
6	Бег на 1 км	1	
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	1	
14	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	1	
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: техника выполнения.	1	
16	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тестирование.	1	
18	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, техника выполнения.	1	
19	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Тестирование.	1	
20	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м: техника выполнения.	1	
21	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м: тестирование.	1	
22	Бег на лыжах, 1 км: техника безопасности при занятиях	1	

	лыжными гонками. Экипировка лыжника.		
23	Бег на лыжах, 1 км: техника бега.	1	
24	Бег на лыжах, 1 км: развитие выносливости.	1	
25	Бег на лыжах, 1 км: развитие выносливости.	1	
26	Бег на лыжах, 1 км: тестирование.	1	
27	Бег на лыжах, 1 км: использование разных лыжных ходов.	1	
28	Бег на лыжах, 1 км: использование разных лыжных ходов.	1	
29	Бег на лыжах, 1 км: тестирование.	1	
30	Плавание на 25 метров: техника безопасности на занятиях плаванием. Техника выполнения.	1	
31	Плавание на 25 метров: тестирование.	1	
32	«Вперед, мальчишки !», «Вперед, девчонки!»	1	
33	Общешкольные соревнования по бегу, посвящённые «На приз деда мороза»	1	
34	«Семейный зачет ГТО»	1	
ИТОГО		34	

II СТУПЕНЬ (возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	теория	практика
Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1		1
Раздел 2. Двигательные умения и навыки.				
3	Бег на 30 м	2		2
4	Бег на 1 км	2		2
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (юноши)	2		2
6	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девушки)	2		2
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	2		2
8	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	2		2
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3	1	2
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	2		2
11	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м	2		2

12	Бег на лыжах, 1 км	8	1	7
13	Плавание на 50 метров	2		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия				
14	«Вперед, мальчишки !», «Вперед, девчонки!»	1		1
15	Общешкольные соревнования по бегу, посвящённые «На приз деда мороза»	1		1
16	«Семейный зачет ГТО»	1		1
ИТОГО		34	3	31

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	Дата
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий по физической подготовке	1	
3	Бег на 30 м	1	
4	Бег на 30 м	1	
5	Бег на 1 км	1	
6	Бег на 1 км	1	
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	
8	Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	1	
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	1	
13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	1	
14	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке, см	1	
15	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: техника выполнения.	1	
16	Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
17	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, тестирование.	1	
18	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин, техника выполнения.	1	
19	Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Тестирование.	1	

20	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м: техника выполнения.	1	
21	Метание мяча теннисного мяча в цель, дистанция 6 м: тестирование.	1	
22	Бег на лыжах, 1 км: техника безопасности при занятиях лыжными гонками. Экипировка лыжника.	1	
23	Бег на лыжах, 1 км: техника бега.	1	
24	Бег на лыжах, 1 км: развитие выносливости.	1	
25	Бег на лыжах, 1 км: развитие выносливости.	1	
26	Бег на лыжах, 1 км: тестирование.	1	
27	Бег на лыжах, 1 км: использование разных лыжных ходов.	1	
28	Бег на лыжах, 1 км: использование разных лыжных ходов.	1	
29	Бег на лыжах, 1 км: тестирование.	1	
30	Плавание на 50 метров: техника безопасности на занятиях плаванием. Техника выполнения.	1	
31	Плавание на 50 метров: тестирование.	1	
32	«Вперед, мальчишки !», «Вперед, девчонки!»	1	
33	Общешкольные соревнования по бегу, посвящённые «На приз деда мороза»	1	
34	«Семейный зачет ГТО»	1	
ИТОГО		34	

Система оценивания

Тестирование осуществляется в порядке, установленном приказом Министерства спорта Российской Федерации от 29.08.2014 г. № 739 «Об утверждении Порядка организации и проведения тестирования населения в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях, осуществляется по следующим видам испытаний (тестов):

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
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 1 км (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 лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
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 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7.	Поднимание туловища из положения лежа 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 пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9.	Плавание 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

Материально-техническое обеспечение курса

Литература

1. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
2. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2006 г.
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся начальных классов. – М.: Просвещение, 2008
4. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2011. – 63 с.
5. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
6. Программа общеобразовательных учреждений начальных классов. 2015г
7. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
8. Физкультурный спортивный комплекс ГТО