

Муниципальное казенное учреждение «Управление образования»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей «Эрудит»

Согласована
на педагогическом совете,
протокол № 13 от 30.08.2017 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
Н.Т.Иванова
Приказ № 210 от 30.08.2017 г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Подготовка учащихся к сдаче норм комплекса ГТО»
для 1-4 классов начального общего образования
на 2017-2018 учебный год
Халевой Алены Вячеславовны,
учителя первой квалификационной категории.

Рассмотрена
на заседании кафедры «Здоровье»
протокол № 4
от 28 августа 2017 г.
Руководитель кафедры _____ Е.В. Соловьева

Принята
на заседании методического совета
протокол № 4
от 29 августа 2017 г.
Председатель МС Денисенко Т.В. Денисенко

Рубцовск, 2017

Содержание рабочей программы

1. Пояснительная записка.
 - 1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа;
 - 1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея;
 - 1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса;
 - 1.4. Изменения, внесённые в авторскую программу по курсу, и обоснование их целесообразности;
 - 1.5. Используемые формы, методы и средства оценки образовательных результатов учащихся;
 - 1.6. Формы, методы и средства обучения, технологии, используемые при организации образовательного процесса с целью реализации системно-деятельностного подхода.
2. Планируемые результаты освоения учебного курса;
3. Тематическое планирование;
4. Содержание учебного курса;
5. Поурочный календарно- тематический план;
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса;
7. Материально-технического обеспечения образовательного процесса;
8. Лист внесения изменений в Рабочую программу

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативные документы и материалы, на основе которых разработана рабочая программа

Данная авторская программа разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (с изменениями и дополнениями);
 2. Основной образовательной программы начального общего образования лицея (ФГОС);
 3. Плана внеурочной деятельности на 2017-2018 учебный год.
 4. Календарного учебного графика на текущий учебный год МБОУ "Лицей "Эрудит";
 5. Положения о рабочей программе по учебному предмету, курсу муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Лицей «Эрудит»
6. Внеурочной деятельности. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М.: Просвещение, 2017.

1.2. Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы согласованные с целями образовательной программы Лицея

Цели:

- 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.

Реализация цели программы соотносится с решением 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 разработана 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 преемственность 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.

1.3. Количество учебных часов в год, неделю, на которое рассчитано преподавание курса:

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем в 1х классах 16, 5 часов (33 учебные недели), во 2- 4х классах 17 часов (34 учебные недели). Режим занятия 1 раз каждую неделю по 0,5 ч.

1.4. Изменения, внесенные в авторскую программу по курсу:

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объем 136 часов, режим занятий 2 раза в неделю по 1 – 1,5 часа в неделю. Согласно плановнеурочной деятельности МБОУ «Лицей «Эрудит» на 2017 – 2018 учебный год, определен режим занятий 1 раз в неделю по 0,5 ч, поэтому рабочая программа переделана на 17 часов (34 недели) для 2-4класса и 16,5 часов (33 недели) для 1 класса.

1.5. Формы, методы и средства обучения, технологии:

При организации образовательного процесса используются разнообразные методы и формы обучения с применением системы средств, составляющих единый учебно-методический комплект. Программа предусматривает проведение образовательно-обучающих занятий, образовательно-тренировочных занятий, образовательно-познавательных занятий, занятий - зачётов. Используется фронтальная, групповая, индивидуальная работа, работа в парах. Используемые технологии: технология традиционного обучения, технологии, построенные на основе объяснительно-иллюстративного способа обучения, личностно–ориентированное обучение, технология сотрудничества, игровая технология, дифференцированное обучение. На каждом занятии младшие школьники учатся понимать назначение выполняемых физических упражнений. В целях активизации познавательной деятельности в учебный процесс вводятся игровые технологии, ИКТ.

Основной особенностью методов и форм является то, что предпочтение отдается проблемно-поисковой и творческой деятельности младших школьников. Такой подход предусматривает создание проблемных ситуаций, выдвижение предположений, поиск доказательств, формулирование выводов, сопоставление результатов с эталоном. При таком подходе возникает естественная мотивация учения, успешно развивается способность ребенка понимать смысл поставленной задачи, планировать работу, контролировать и оценивать ее результат.

2. Планируемые результаты освоения учебного курса

В результате освоения содержания внеурочной программы учащиеся должны:

- **знать** виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору с 1-я ступень комплекса ГТО, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) 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 при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);

- сдать нормативы с 1-й по 2-ю ступень комплекса ГТО в Центре тестирования по месту жительства.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

3. Тематическое планирование 1 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
Раздел 1. Основы знаний.			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5	
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	0,5	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	0,5	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
4	Челночный бег 3x10м.		1
5	Бег на 30м.		1
6	Смешанное передвижение на 1км.		1
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).		1
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1

11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1
12	Метание теннисного мяча в цель.		1
13	Бег на лыжах.		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия.			
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!».		1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		1
17	«Мы готовы к ГТО».		1
Итого:		16,5 часов	

2 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
Раздел 1. Основы знаний.			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5	
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	0,5	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	0,5	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
4	Челночный бег 3х10м.		1
5	Бег на 30м.		1
6	Смешанное передвижение на 1км.		1
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1
8	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).		1
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1
12	Метание теннисного мяча в цель.		1
13	Бег на лыжах.		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия.			
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1

15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!».		1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		1,5
17	«Мы готовы к ГТО».		1
Итого:		17 часов	

3 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов	
		теория	практика
Раздел 1. Основы знаний.			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5	
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	0,5	
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	0,5	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
4	Бег на 60м.		1
5	Бег на 1 км.		1
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1
10	Прыжок в длину с разбега.		1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1
12	Метание мяча 150 гр. на дальность.		1
13	Бег на лыжах.		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия.			
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!».		1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		1,5
17	«Мы готовы к ГТО».		1
Итого:		17 часов	

4 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов
-------	------------------------	--------------

		теория	практика
Раздел 1. Основы знаний.			
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5	
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	0,5	
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	0,5	
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.			
4	Бег на 60м.		1
5	Бег на 1 км.		1
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		1
7	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		1
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		1
9	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		1
10	Прыжок в длину с разбега.		1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		1
12	Метание мяча 150 гр. на дальность.		1
13	Бег на лыжах.		2
Раздел 3. Спортивные мероприятия.			
14	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1
15	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!».		1
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		1,5
17	«Мы готовы к ГТО».		1
Итого:		17 часов	

**4.Содержание учебного курса
1-я ступень
Возрастная группа 6—8 лет (1—2 классы)**

Раздел 1. Основы знаний (1,5 ч)

Вводное занятие (0,5 ч).

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно-познавательной направленности (0,5 ч).

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности (0,5 ч).

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (11ч)

Челночный бег 3X10 м (1 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом 3x10 м.

Бег на 30 м (1 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м) (на выбор).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (1 ч).

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (1 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (1 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (1 ч).

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (1 ч).

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (1 ч).

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель (1ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение.

Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах (2 ч). Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Раздел 3. Спортивные мероприятия (для 1-х классов- 4 часа, для 2-х- 4,5 ч)

Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

2-я ступень**Возрастная группа 9—10 лет (3—4 классы)****Раздел 1. Основы знаний (1,5 ч)****Вводное занятие (0,5 ч).**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

Занятие образовательно-познавательной направленности (0,5 ч).

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и ип пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Занятие образовательно-познавательной направленности (0,5 ч).

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (11ч)

Бег на 60 м (1 ч).

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).

Бег на 1 км (1 ч).

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м - бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики) (1 ч).

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки) (1 ч).

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (1 ч).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (1 ч).

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (1 ч).

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (1ч).

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность (1ч).

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Бег на лыжах (2 ч).

Многочисленное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двух-шажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднeperесечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

Раздел 3. Спортивные мероприятия (4,5 ч)

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

5. Поурочный календарно-тематический план (1 классы)

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		Дата проведения		
		Тео- рия	Прак- тика	по плану	по факту	
					1а	1б
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5		01.09-08.09		
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	0,5		11.09-15.09		
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	0,5		18.09-22.09		
4	Челночный бег 3х10м.		0,5	25.09-29.09		
5	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	02.10-06.10		
6	Бег на 30м.		0,5	09.10-13.10		
7	Смешанное передвижение на 1км.		0,5	16.10-20.10		
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	23.10-27.10		
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		0,5	07.11-10.11		
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).		0,5	13.11-17.11		
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	20.11-24.11		
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	27.11-01.12		
13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	04.12-08.12		
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	11.12-15.12		
15	«Мы готовы к ГТО».		0,5	18.12-22.12		
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	25.12-12.01		
17	Метание теннисного мяча в цель.		0,5	15.01-19.01		
18	Бег на лыжах.		0,5	22.01-26.01		
19	Бег на лыжах.		0,5	29.01-02.02		
20	Бег на лыжах.		0,5	05.02-09.02		
21	Бег на лыжах.		0,5	12.02-16.02		
22	«А ну-ка, мальчики!».		0,5	26.02-02.03		
23	«А ну-ка, девочки!».		0,5	05.03-09.03		
24	Челночный бег 3х10м.		0,5	12.03-16.03		

25	Бег на 30м.		0,5	19.03-23.03			
26	Смешанное передвижение на 1км.		0,5	02.04-06.04			
27	Подтягивание из виса на высокой перекладин (мальчики).		0,5	09.04-13.04			
28	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).		0,5	16.04-20.04			
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	23.04-27.04			
30	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	30.04-04.05			
31	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	07.05-11.05			
32	Метание теннисного мяча в цель.		0,5	14.05-18.05			
33	«Мы готовы к ГТО».		0,5	21.05-25.05			
Итого: 16,5 часов							

2 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		Дата проведения		
		теория	практика	по плану	по факту	
					2а	2б
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5		01.09-08.09		
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.	0,5		11.09-15.09		
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	0,5		18.09-22.09		
4	Челночный бег 3x10м.		0,5	25.09-29.09		
5	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	02.10-06.10		
6	Бег на 30м.		0,5	09.10-13.10		
7	Смешанное передвижение на 1км.		0,5	16.10-20.10		
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	23.10-27.10		
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		0,5	07.11-10.11		
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).		0,5	13.11-17.11		
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	20.11-24.11		
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	27.11-01.12		

13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	04.12-08.12		
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	11.12-15.12		
15	«Мы готовы к ГТО».		0,5	18.12-22.12		
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	25.12-12.01		
17	Метание теннисного мяча в цель.		0,5	15.01-19.01		
18	Бег на лыжах.		0,5	22.01-26.01		
19	Бег на лыжах.		0,5	29.01-02.02		
20	Бег на лыжах.		0,5	05.02-09.02		
21	Бег на лыжах.		0,5	12.02-16.02		
22	«А ну-ка, мальчики!».		0,5	19.02-23.02		
23	«А ну-ка, девочки!».		0,5	26.02-02.03		
24	Челночный бег 3х10м.		0,5	05.03-09.03		
25	Бег на 30м.		0,5	12.03-16.03		
26	Смешанное передвижение на 1км.		0,5	19.03-23.03		
27	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		0,5	02.04-06.04		
28	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).		0,5	09.04-13.04		
29	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	16.04-20.04		
30	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	23.04-27.04		
31	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	30.04-04.05		
32	Метание теннисного мяча в цель.		0,5	07.05-11.05		
33	«Мы готовы к ГТО».		0,5	14.05-18.05		
34	«Мы готовы к ГТО».		0,5	21.05-25.05		
Итого:17 часов						

3 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		Дата проведения			
		теория	практика	по плану	по факту		
					3а	3б	3в
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5		01.09-08.09			
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении	0,5		11.09-15.09			

	физических упражнений.					
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	0,5		18.09-22.09		
4	Бег на 60м.		0,5	25.09-29.09		
5	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	02.10-06.10		
6	Бег на 1 км.		0,5	09.10-13.10		
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		0,5	16.10-20.10		
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	23.10-27.10		
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		0,5	07.11-10.11		
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	13.11-17.11		
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	20.11-24.11		
12	Прыжок в длину с разбега.		0,5	27.11-01.12		
13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	04.12-08.12		
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	11.12-15.12		
15	Метание мяча 150 гр. на дальность.		0,5	18.12-22.12		
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	25.12-12.01		
17	Бег на лыжах.		0,5	15.01-19.01		
18	Бег на лыжах.		0,5	22.01-26.01		
19	Бег на лыжах.		0,5	29.01-02.02		
20	Бег на лыжах.		0,5	05.02-09.02		
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		0,5	12.02-16.02		
22	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		0,5	19.02-23.02		
23	«А ну-ка, мальчики!».		0,5	26.02-02.03		
24	«А ну-ка, девочки!».		0,5	05.03-09.03		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	12.03-16.03		
26	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	19.03-23.03		
27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	02.04-06.04		
28	Прыжок в длину с разбега.		0,5	09.04-13.04		
29	Бег на 60м.		0,5	16.04-20.04		
30	Бег на 1 км.		0,5	23.04-27.04		
31	Метание мяча 150 гр. на дальность.		0,5	30.04-04.05		

32	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	07.05-11.05			
33	«Мы готовы к ГТО».		0,5	14.05-18.05			
34	«Мы готовы к ГТО».		0,5	21.05-25.05			

Итого: 17 часов

4 классы

№ п/п	Разделы и темы занятий	Кол-во часов		Дата проведения		
		теория	Практика	по плану	по факту	
					4а	4б
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	0,5		01.09-08.09		
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	0,5		11.09-15.09		
3	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями.	0,5		18.09-22.09		
4	Бег на 60м.		0,5	25.09-29.09		
5	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	02.10-06.10		
6	Бег на 1 км.		0,5	09.10-13.10		
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		0,5	16.10-20.10		
8	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	23.10-27.10		
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине(девочки).		0,5	07.11-10.11		
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	13.11-17.11		
11	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	20.11-24.11		
12	Прыжок в длину с разбега.		0,5	27.11-01.12		
13	«Сильные, смелые, ловкие, умелые».		0,5	04.12-08.12		
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	11.12-15.12		
15	Метание мяча 150 гр. на дальность.		0,5	18.12-22.12		
16	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	25.12-12.01		
17	Бег на лыжах.		0,5	15.01-19.01		
18	Бег на лыжах.		0,5	22.01-26.01		
19	Бег на лыжах.		0,5	29.01-02.02		
20	Бег на лыжах.		0,5	05.02-09.02		
21	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).		0,5	12.02-16.02		

22	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).		0,5	19.02-23.02		
23	«А ну-ка, мальчики!».		0,5	26.02-02.03		
24	«А ну-ка, девочки!».		0,5	05.03-09.03		
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.		0,5	12.03-16.03		
26	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.		0,5	19.03-23.03		
27	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.		0,5	26.04-06.04		
28	Прыжок в длину с разбега.		0,5	09.04-13.04		
29	Бег на 60м.		0,5	16.04-20.04		
30	Бег на 1 км.		0,5	23.04-27.04		
31	Метание мяча 150 гр. на дальность.		0,5	30.04-04.05		
32	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм).		0,5	07.05-11.05		
33	«Мы готовы к ГТО».		0,5	14.05-18.05		
34	«Мы готовы к ГТО».		0,5	21.05-25.05		
Итого:17 часов						

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса:

6.1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий- М.: Просвещение, 2017.

6.2. Лях В.И. Рабочая программа. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха-М.: Просвещение, 2013

6.3. Комплектность обеспечения внеурочной деятельности учебными пособиями, демонстрационными учебными пособиями, учебно-методической литературой, электронными образовательными ресурсами с учетом достижения целей и планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

7.1. игровой спортивный зал;

7.2. пришкольный стадион (площадка), оснащённый игровым и спортивным оборудованием;

7.3. лыжная трасса;

7.4. кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;

7.5. секундомер;

7.6. перекладина гимнастическая;

7.7. скамейки гимнастические;

7.8. дорожка разметочная для прыжков в длину с места;

7.9. теннисные мячи;

- 7.10.мишени для метания;
- 7.11.рулетка измерительная (2—3 м);
- 7.12.инвентарь для проведения подвижных игр;
- 7.13.подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- 7.14.аптечка первой помощи.

8.Лист внесения изменений в Рабочую программу

УТВЕРЖАДАЮ:
 Директор МБОУ «Лицей «Эрудит»
 _____ Н.Т. Иванова

Приказ № ____ от _____

Лист корректировки рабочей программы

Предмет _____ Класс _____ . Учитель _____

Название раздела, темы по КТП	Кол час	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	Кол час	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

Учитель _____ (Ф.И.О.)
 Руководитель МО _____ (Ф.И.О.)
 Зам директора по УР _____ (Ф.И.О.)