

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Управление образования АМО Куйтунский район

МКОУ Большекашелакская НОШ

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет



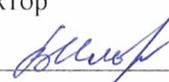
Ильина В.Я.

Протокол № 1
от «20» 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор





Ильина В.Я.

Приказ № 63-осн
от «20» 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(ID 6332338)

ШСК "Солнечные зайчики"

для обучающихся 1-4 классов

село Большой Кашелак -2024 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШСК "Солнечные зайчики"

Рабочая программа внеурочной деятельности ШСК "Солнечные зайчики" призвана оказать помощь в подготовке учащихся 1-4 классов, возраст (от 6,5 до 10 лет) к выполнению норм ГТО по I – II ступени, положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШСК "Солнечные зайчики"

Цель курса:

создать условия для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования физической культуры личности обучающихся, совершенствования физической подготовки.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- спортивная подготовка к соревнованиям.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ШСК "Солнечные зайчики"

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 6, 5 до 10 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 1 год обучения 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ШСК "Солнечные зайчики"

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- эстафеты, учебные игры.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Школьный спортивный клуб "Солнечные зайчики"

1-я ступень. Возрастная группа 7-8 лет. 1-2 класс

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
Раздел 1. Основы знаний.		
Вводное занятие. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.	Беседа	Образователь-но-познавательная
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).	Беседа	Образователь-но-познавательная
Основы организации и проведения 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	Беседа	Образователь-но-познавательная

<p>способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.</p>		
<p>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</p>		
<p>Челночный бег 3-10 м. 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 3 х 10 с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 3 х 10 м. Эстафеты с челночным бегом 3 х 10 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Бег на 30 м. 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 вперед. Бег на месте на передней части стопы с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на впереди. Бег с максимальной скоростью до (бег наперегонки). Бег на результат. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета», «Линейная</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса).		
<p>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция (на беговой дорожке): 1) ходьба – бег – ходьба и т.д.; 2) бег – ходьба – бег и т.д.; 3) бег – ходьба – бег – ходьба – бег 100м – ходьба – бег – бег ; 4) бег – ходьба – бег – ходьба . Подвижные игры на развитие выносливости: «Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».</p>	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая
<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек. Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки вверх, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела). Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	Тренировка, соревнования, эстафета, игра	Познавательная, игровая
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из</p>	Тренировка, соревнования, эстафета	Познавательная, игровая

<p>виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>		
<p>Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки). 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 виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. 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».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь на рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50- (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м 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», «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание</p>	<p>Тренировка, соревнования, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>теннисного мяча в горизонтальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4- (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Попади в мяч», «Подвижная цель».</p>		
<p>Бег на лыжах. Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50-100м – 4-5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300- с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда», «Гонка на одной лыже», «Веселые лыжники», «Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Раздел 3. Спортивные мероприятия. Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Игровая</p>

2-я ступень. Возрастная группа 9-10 лет. 3-4 класс

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
Раздел 1. Основы знаний.		

<p>Вводное занятие. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии 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.</p>	<p>Беседа</p>	<p>Образователь-но-познаватель-ная</p>
<p>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях 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).</p>	<p>Беседа</p>	<p>Образователь-но-познаватель-ная</p>
<p>Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.</p>	<p>Беседа</p>	<p>Образователь-но-познаватель-ная</p>
<p align="center">Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</p>		
<p>Челночный бег 3-10 м. 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 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 3 x 10 м.</p>	<p>Тренировка, соревнова-ние, эстафета</p>	<p>Познаватель-ная, игровая</p>
<p>Бег на 60 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с</p>	<p>Тренировка, соревнова-ние, эстафета</p>	<p>Познаватель-ная, игровая</p>

<p>большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-. Бег с ускорением от 20- с последующим переходом на свободный шаг. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!» Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на впереди. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на впереди. Бег с максимальной скоростью 30- (бег наперегонки). Бег на результат . Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-).</p>		
<p>Бег на 1 км. Повторный бег на (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег – ходьба – бег ; бег – ходьба – бег 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.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения. Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки за голову в замок, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на</p>	<p>Тренировка, соревнования, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>максимальное количество повторений (до предела).</p>		
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса 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 виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа с хватом снизу; хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. 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. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. 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.</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной 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, от места отталкивания..</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-. Прыжки в длину с места из упора присев. 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».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»</p>		
<p>Бег на лыжах. Правила техники безопасности. Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция (45-50 с). Передвижение на лыжах до с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом. Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонки с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50- без лыжных палок. Эстафета с этапами и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом».</p>	<p>Тренировка, соревнования, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Раздел 3. Спортивные мероприятия. Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки», «От игры к спорту», «Мы готовы к ГТО!»</p>	<p>Соревнование</p>	<p>Игровая</p>

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

1. *Регулятивные универсальные учебные действия:*

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма).

2. *Познавательные универсальные учебные действия:*

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности (*базовый уровень*)

3. Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ведение дискуссии;
- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу изучения курса дети будут знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 ступень комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами 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, подвижными играми, эстафетами;
- 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).

Обучающиеся получают *возможность сдать нормы* 1-ой, 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования по месту на *золотой, серебряный или бронзовый знак*

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Основы знаний	6			
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	24			
3	Физкультурно – оздоровительная деятельность	4			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Подвижные игры	1	
2	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Полвижные игры	1	
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. Подвижные игры	1	
4	Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры	1	
5	Бег на 30 м. Подвижные игры	1	
6	Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры	1	
7	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. Подвижные игры.	1	
8	Спортивные эстафеты	1	
9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек). Подвижные игры	1	
10	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) . Подвижные игры	1	
11	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки). Подвижные игры	1	
12	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижные игры	1	

13	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижные игры	1	
14	Прыжок в длину толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
15	Заполнение дневника самоконтроля. Подвижные игры.	1	
16	Спортивные эстафеты	1	
17	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	
18	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	
19	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	
21	Прыжок в длину толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	
22	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Подвижные игры	1	
23	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижные игры	1	
24	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки). Подвижные игры	1	
25	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подвижные игры	1	
26	Спортивные эстафеты	1	
27	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (30 сек). Подвижные игры	1	
28	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	

29	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
30	Бег на 30 м. Подвижные игры	1	
31	Челночный бег 3 x 10 м. Подвижные игры	1	
32	Смешанное передвижение на 1 км. Подвижные игры	1	
33	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. Подвижные игры.	1	
34	Соревнование – «Сдам ГТО»	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	