

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 18»
г. Новокузнецка

Обсуждено
На заседании МО
Руководитель МО
Мягих Л.В.
Протокол № 1
от 28.08.2024г.

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 28.08.2024г.

Утверждено
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа №18»
_____ Улитушкина Т.А.
Приказ № 322-о
от 02.09.2024г.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Юные олимпийцы»
(спортивно-оздоровительное направление)
1-4 классы

Программу составила:
учитель начальных классов
Попова Наталья Николаевна

Новокузнецкий городской округ, 2024 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по использованию и включению в содержание процесса обучения и воспитания государственных символов Российской Федерации, направленных письмом Минпросвещения от 15.04.2022 № СК-295/06;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- основной образовательной программы НОО МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18».
- Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18».

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 18».

Целью реализации данной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов по достижению учащимися общеобразовательного учреждения целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Таким образом программа призвана способствовать более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей обучающихся, развитию у них интереса к физкультурно-оздоровительной деятельности, умению самостоятельно организовывать

своё свободное время. Достижение цели программы возможно посредством решения следующих задач:

- вовлекать учащихся в проектно-исследовательскую и соревновательную деятельность;
- способствовать формированию навыков и умений в организации физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- развивать основные физические качества и повышать функциональные возможности организма;
- воспитывать положительные качества личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Конечным результатом освоения учебного курса внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» основанной на подвижных играх и подготовке сдачи норм ГТО, будет являться отбор наиболее талантливых обучающихся для участия в олимпиаде школьников по физической культуре, а также сдаче норм ГТО.

В соответствии с целями программы обучающиеся вовлечены в проектно-исследовательскую (поисковую) деятельность. На первом организационно-подготовительном этапе перед ними ставятся цели и задачи проекта участия в соревнованиях «Будущие олимпийцы», «Смелость быть первыми» для формирования мотивации, для определения общего направления и главных ориентиров поиска, определения критериев оценки деятельности учащихся на всех этапах. На втором поисковом этапе проходит сбор, анализ и систематизация учащимися необходимой информации, как для теоретического тура, так и для практического. И на заключительном итоговом этапе, обучающиеся предоставляют пакет документов по проекту, в который входят задания теоретического и практического туров Олимпиады и соревнований «Смелость быть первыми».

Преимуществом проектной деятельности является тот факт что, у учащихся создаётся образ целостного знания. Повышается мотивация в получении дополнительных знаний, воспитываются значимые общечеловеческие ценности, ответственность и самодисциплина, развиваются исследовательские и творческие способности, навыки анализа и рефлексии, умение представлять результаты своей работы.

Место учебного курса внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» в учебном плане.

Общее число часов для учебного курса внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» на уровне начального общего образования составляет:

В 1 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 33 часа.

Во 2 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

В 3 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

В 4 классе на изучение предмета отводится 1 час в неделю, суммарно 34 часа.

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

1 класс

№ п/п	Содержание учебного курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	История возникновения ГТО и развития подвижных игр. Правила безопасности на занятиях подвижными играми и при сдаче норм ГТО.
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом. Включает в себя: знания о здоровом образе жизни; здоровье в порядке - спасибо зарядке; личная гигиена; профилактика травматизма; нарушение осанки; организация и проведение самостоятельных занятий по подвижным играм; выбор упражнений для подвижных игр; подготовка к занятиям по и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.
3.	Прикладно-ориентированная физическая культура	Техническая подготовка: раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя: Значение физической и технической подготовки для подвижных игр и ГТО.

		Тактическая подготовка: современные подвижные игры; знание правил различных подвижных игр; Упражнения общеразвивающей направленности»: направленные на развитие физических качеств учащихся; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
--	--	---

2 класс

№ п/п	Содержание учебного курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	История возникновения ГТО и развития подвижных игр. Правила безопасности на занятиях подвижными играми и при сдаче норм ГТО.
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом. Включает в себя: знания о здоровом образе жизни; здоровье в порядке - спасибо зарядке; личная гигиена; профилактика травматизма; нарушение осанки; организация и проведение самостоятельных занятий по подвижным играм; выбор упражнений для подвижных игр; подготовка к занятиям по и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий; самонаблюдение за индивидуальными

		показателями физической подготовленности.
3.	Прикладно-ориентированная физическая культура	Техническая подготовка: раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя: Значение физической и технической подготовки для подвижных игр и ГТО. Тактическая подготовка: современные подвижные игры; знание правил различных подвижных игр; Упражнения общеразвивающей направленности»: направленные на развитие физических качеств учащихся; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

3 класс

№ п/п	Содержание учебного курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	История возникновения ГТО и развития подвижных игр. Правила безопасности на занятиях подвижными играми и при сдаче норм ГТО.
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой

		и спортом. Включает в себя: знания о здоровом образе жизни; здоровье в порядке - спасибо зарядке; личная гигиена; профилактика травматизма; нарушение осанки; организация и проведение самостоятельных занятий по подвижным играм; выбор упражнений для подвижных игр; подготовка к занятиям по и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.
3.	Прикладно-ориентированная физическая культура	Техническая подготовка: раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя: Значение физической и технической подготовки для подвижных игр и ГТО. Тактическая подготовка: современные подвижные игры; знание правил различных подвижных игр; Упражнения общеразвивающей направленности»: направленные на развитие физических качеств учащихся; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

4 класс

№ п/п	Содержание учебного курса внеурочной деятельности	Формы организации и виды деятельности
1.	Знания о физической культуре	История возникновения ГТО и развития подвижных игр. Правила безопасности на занятиях подвижными играми и при сдаче норм ГТО.
2.	Спортивно-оздоровительная физическая культура	Содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и спортом. Включает в себя: знания о здоровом образе жизни; здоровье в порядке - спасибо зарядке; личная гигиена; профилактика травматизма; нарушение осанки; организация и проведение самостоятельных занятий по подвижным играм; выбор упражнений для подвижных игр; подготовка к занятиям по и составление комплексов; проведение самостоятельных занятий; самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности.
3.	Прикладно-ориентированная физическая культура	Техническая подготовка: раздел ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя: Значение физической и технической подготовки для подвижных игр и ГТО. Тактическая подготовка: современные подвижные игры;

		знание правил различных подвижных игр; Упражнения общеразвивающей направленности»: направленные на развитие физических качеств учащихся; силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.
--	--	--

3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности «Юные олимпийцы» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

Гражданско-патриотическое воспитание:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.

Духовно-нравственное воспитание:

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных состязаний (ГТО), выполнения совместных учебных заданий.

Эстетическое воспитание:

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья, эмоционального благополучия:

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в 1-ом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках по подвижным играм и сдаче норм ГТО, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебных занятий;
- знать, что такое личная гигиена и уметь соблюдать её;

- выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- демонстрировать технические упражнения в подвижных играх;
- демонстрировать, технические действия в упражнениях комплекса ГТО;
- характеризовать здоровый образ жизни;
- организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе;
- правильно развивать физические качества человека. (ГТО)

К концу обучения во 2-ом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках по подвижным играм и сдаче норм ГТО, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;
- осуществлять профилактику утомления во время учебных занятий;
- знать, что такое личная гигиена и уметь соблюдать её;
- выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- демонстрировать технические упражнения в подвижных играх;
- демонстрировать, технические действия в упражнениях комплекса ГТО;
- характеризовать здоровый образ жизни;
- организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе;
- правильно развивать физические качества человека. (ГТО)

К концу обучения во 2-ом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках по подвижным играм и сдаче норм ГТО, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять беговую разминку, знать правила тестирования бега на 30 метров, прыжков с места, метания теннисного мяча в даль.
- осуществлять профилактику утомления во время учебных занятий;
- знать, что такое личная гигиена и уметь соблюдать её;
- называть физические качества, понимать правила подвижных игр
- демонстрировать технические упражнения в подвижных играх;
- демонстрировать, технические действия в упражнениях комплекса ГТО;
- характеризовать здоровый образ жизни;
- организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе;

К концу обучения в 3-ом классе обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках по подвижным играм и сдаче норм ГТО, на самостоятельных занятиях физическими

- упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;
- выполнять разминку с различными предметами
- осуществлять профилактику утомления во время учебных занятий;
- знать, что такое режим дня, уметь составлять его.;
- владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности;
- демонстрировать, технические действия в упражнениях комплекса ГТО;
- характеризовать здоровый образ жизни;
- правильно развивать физические качества человека. (ГТО)

К концу обучения в 4-ом классе обучающийся научится:

Овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, искать средства ее осуществления

- знать правила проведения тестирования всех нормативов ВФСК ГТО.
- осуществлять профилактику утомления во время учебных занятий;
- уметь контролировать свою деятельность по результату
- выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- демонстрировать технические упражнения в подвижных играх;
- демонстрировать, ехнические действия в упражнениях комплекса ГТО;
- придерживаться здорового образа жизни, уметь противостоять вредным привычкам;
- организовывать и проводить подвижные игры на свежем воздухе;
- уметь правильно развивать физические качества человека. (ГТО)

4. Тематическое планирование «Юные олимпийцы» 1 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	1	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru,	Обсуждать задачи и содержание занятий по физической культуре на предстоящий учебный год.2023-2024 год Научить высказывать свои пожелания и предложения

			https://infourok.ru/ , http://www.uroki.net/)	
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Подвижные и спортивные игры	6	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www.uroki.net/)	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		6		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www.uroki.net/)	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33		

2 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	1	библиотека РЭШ, Учи.ру	Обсуждать задачи и содержание занятий по

			Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	физической культуре на предстоящий учебный год.2023-2024 год Научить высказывать свои пожелания и предложения
Итого по разделу		1		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Подвижные и спортивные игры	7	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		7		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

3 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
-------	-------------	--	-----------	---

		освоение темы		
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	1	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	Обсуждать задачи и содержание занятий по физической культуре на предстоящий учебный год.2023-2024 год Научить высказывать свои пожелания и предложения
Итого по разделу		1		
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Подвижные игры	5	библиотека РЭШ, Учи.ру	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
2.2	Спортивные игры	5	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		10		
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

4 класс

№ п/п	Тема/раздел	Количество академических часов, отводимых на освоение темы	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания.
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Знания о физической культуре	1	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	Обсуждать задачи и содержание занятий по физической культуре на предстоящий учебный год. 2023-2024 год Научить высказывать свои пожелания и предложения
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Подвижные игры	3	библиотека РЭШ, Учи.ру	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
2.2	Спортивные игры	8	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	Воспитание стремления к здоровому образу жизни
Итого по разделу		11		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	22	библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru,	Воспитание стремления к здоровому образу жизни

			https://infourok.ru/ , http://www.uroki.net/)	
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		

5. Календарно-тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности

1 класс

№ п/п	Тема/раздел, название занятия	Количество академических часов, отводимых на освоение темы, занятия	ЭОР ЦОР и	Период изучения, дата
1	Правила поведения на занятиях Юный олимпиец.	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www.uroki.net/)	
2	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
3	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
4	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
5	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
6	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
7	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
8	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
9	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
Общее количество часов по программе		33		

№ п/п	Тема/раздел, название занятия	Количество академических часов, отводимых на освоение темы, занятия	ЭОР ЦОР и	Период изучения, дата
1	Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://info.urok.ru/ , http://www/uroki.net/)	
2	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
3	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		
4	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
5	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
6	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		
7	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
8	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
9	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		

23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
34	Подвижные игры по выбору.	1		
Общее количество часов по программе		34		

3 класс

№ п/п	Тема/раздел, название занятия	Количество академических часов, отводимых на освоение темы, занятия	ЭОР ЦОР и	Период изучения, дата
-------	-------------------------------	---	-----------	-----------------------

1	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Электронная форма учебника, библиотечка РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	
2	Разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1		
3	Разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1		
4	Повторение подвижной игры «Охотники и утки»	1		
5	Разучивание правил спортивной игры «Волейбол»	1		
6	Разучивание правил спортивной игры «Волейбол»	1		
7	Повторение подвижной игры «эстафеты с мячом»	1		
8	Разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1		
9	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		

25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
34	Подвижные игры по выбору.	1		
Общее количество часов по программе		34		

4 класс

№ п/п	Тема/раздел, название занятия	Количество академических часов, отводимых на освоение темы, занятия	ЭОР ЦОР и	Период изучения, дата
1	Самостоятельная организация и проведение спортивных игр. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Электронная форма учебника, библиотечка РЭШ, Учи.ру Единая коллекция цифровых	
2	Разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1		
3	Разучивание правил спортивной игры «Баскетбол»	1		
4	Повторение подвижной игры «Охотники и утки»	1		
5	Разучивание правил спортивной игры «Волейбол»	1		
6	Разучивание правил спортивной игры «Волейбол»	1		
7	Повторение подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
8	ГТО. Спортивные нормативы. Ступени ГТО	1		
9	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		

10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru, https://infourok.ru/ , http://www/uroki.net/)	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Волейбол	1		
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Волейбол	1		
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Баскетбол	1		
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1		
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Баскетбол	1		
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Баскетбол	1		
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Баскетбол	1		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Волейбол	1		
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Волейбол	1		
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		

30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Спортивные игры	1		
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
34	Спортивные игры по выбору.	1		
Общее количество часов по программе		34		

