



## Пояснительная записка

### *Нормативно-методические материалы*

Рабочая программа составлена:

- **Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в последней действующей редакции от 20 июля 2020 года.**
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101)
- Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.)
- Указ Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 25 ноября 2019 г. N 636 «Об утверждении плана мероприятий по реализации Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2020-2024 годы, утвержденной на заседании Коллегии Министерства просвещения Российской Федерации 24 декабря 2018 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «ООШ №10», утверждена 25.08.2023г. Пр. № 155-ОД.
- Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура для 1-4 классов» МОУ «ООШ №10».

### *Цели и задачи изучения предмета*

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

Основная **цель** – 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.

Модуль «Подготовка к ВФСК ГТО» призван решить следующие **задачи**:

- ✓ 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.

### *Реализуемый УМК*

Учебник «Физическая культура» 1-4 класс Матвеев А.П. , АО Издательство «Просвещение».

### *Место учебного предмета*

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов 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 указываются 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.

### **Содержание учебного модуля «ПОДГОТОВКА К ВФСК ГТО»**

Содержание состоит из двух разделов: «Основы знаний о ВФСК ГТО» и «Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей». Программный материал по разделу «Основы знаний о ВФСК ГТО» - осваивается в начале учебного модуля на первых уроках 10 - 15 минут, в течение освоения модуля по ходу урока по 3-5 минут. Содержание раздела *практической части* включает обязательные испытания (тесты) и испытания (тесты) по выбору ВФСК ГТО.

## **Основы знаний о ВФСК ГТО.**

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. 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). Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения.

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

*Подвижные игры на развитие быстроты* для подготовки к выполнению нормативов - челночный бег или бег на 30м. «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с вырубкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».

*Подвижные игры на развитие выносливости* для подготовки к выполнению нормативов - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км». «Парные гонки», «Веселые лыжники», «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах».

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств* для подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».

*Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины* и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

*Подвижные игры на развитие гибкости* для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

*Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств* для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м».

«Бомбардиры», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

## 2 класс

### **Основы знаний о ВФСК ГТО.**

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. 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). 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.

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 5—10 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра. Бег на результат 30 м.

*Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью:* «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета».

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. 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 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:* «Прыжок за прыжком», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».

**Упражнения для развития выносливости:** 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. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке 1 мин.

*Подвижные игры:* «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 100—200 м.

**Упражнения для развития силы:** Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. 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. 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. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

*Подвижные игры:* « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

**Упражнения для развития координационных способностей:** Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Подвижные игры:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

**Упражнения для развития гибкости:** 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.

*Подвижные игры:* «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 1 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

### 3 класс

**Основы знаний о ВФСК ГТО.**

История развития ВФСК ГТО. Возрождение комплекса ГТО в современной России. Структура и содержание ВФСК ГТО. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

### **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** 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. 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», «Линейная эстафета».

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. 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 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:* «Прыжок за прыжком», «Волк во рву», «Зайцы в огороде».

**Упражнения для развития выносливости:** 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. Бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), прыжки на скакалке 1 мин.

*Подвижные игры:* «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

**Упражнения для развития силы:** 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 виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. 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; из виса лёжа хватом сверху. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

*Подвижные игры:* « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

**Упражнения для развития координационных способностей:** 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. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Подвижные игры:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

**Упражнения для развития гибкости:** 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.

*Подвижные игры:* «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## 4 класс

### **Основы знаний о ВФСК ГТО.**

История развития ВФСК ГТО. Возрождение комплекса ГТО в современной России. Структура и содержание ВФСК ГТО. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

**Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**



**Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:** 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). 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. 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.

**Упражнения для развития выносливости:** 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.

**Упражнения для развития силы:** 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. 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 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.

*Подвижные игры:* « Кто сильнее », «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

**Упражнения для развития координационных способностей:** 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. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

*Подвижные игры:* «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

**Упражнения для развития гибкости:** 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.

*Подвижные игры:* «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных во 2 ступени ВФСК «ГТО» – стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

## **Планируемые результаты освоения модуля «ПОДГОТОВКА К ВФСК ГТО»**

### **Личностные результаты:**

- ✓ эффективная подготовка и результативная сдача норм ВФСК ГТО;
- ✓ активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (*нестандартных*) ситуациях и условиях;
- ✓ проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- ✓ оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты.**

**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.

***Познавательные*** универсальные учебные действия:

- ✓ формирование качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением модуля «Подготовка к ВФСК ГТО»
- ✓ 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 долговую сохранность творческой активности.

***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:**

Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

- ✓ изложение фактов истории развития комплекса ГТО, характеристика его роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой деятельностью;
- ✓ представление комплекса ГТО и физической культуры как средства укрепления здоровья, физической подготовки человека;

- ✓ организация и проведение занятий с разной целевой направленностью, подбор физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- ✓ характеристика физической нагрузки, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- ✓ выполнение норм комплекса ГТО на высоком техническом уровне;
- ✓ выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

### 1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся **научится:**

- ✓ выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- ✓ выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- ✓ выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- ✓ играть в подвижные игры;
- ✓ соблюдать правила игры.

Учащиеся получают **возможность:**

- ✓ познакомиться с историей комплекса ГТО;
- ✓ выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- ✓ проводить закаливающие процедуры (*обливание под душем*);
- ✓ демонстрировать уровень физической подготовленности;

### 2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- ✓ выполнять нормативы комплекса ГТО;
- ✓ контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию;
- ✓ организовывать самостоятельные формы занятий.

Учащиеся получают **возможность:**

- ✓ познакомиться с историей комплекса ГТО;
- ✓ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- ✓ проводить закаливающие процедуры (*обливание под душем*);
- ✓ демонстрировать уровень физической подготовленности;
- ✓ оценивать пользу сдачи нормативов комплекса ГТО в подготовке к трудовой деятельности;
- ✓ сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

### 3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся **научится:**

- ✓ эффективно выполнять нормативы комплекса ГТО;
- ✓ контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.

Учащиеся получают **возможность**:

- ✓ познакомиться с историей комплекса ГТО;
- ✓ развить в себе исследовательские умения;
- ✓ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- ✓ проводить закаливающие процедуры (*обливание под душем*);
- ✓ демонстрировать уровень физической подготовленности;
- ✓ оценивать пользу сдачи нормативов комплекса ГТО в подготовке к трудовой деятельности;
- ✓ сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

#### 4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится:

- ✓ эффективно выполнять нормативы комплекса ГТО;
- ✓ контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- ✓ организовывать и проводить самостоятельные формы занятий.

Учащиеся получают возможность:

- ✓ познакомиться с историей комплекса ГТО;
- ✓ развить в себе исследовательские умения;
- ✓ составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- ✓ проводить закаливающие процедуры (*обливание под душем*);
- ✓ демонстрировать уровень физической подготовленности;
- ✓ оценивать пользу сдачи нормативов комплекса ГТО в подготовке к трудовой деятельности.
- ✓ взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
- ✓ сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

### I. Тематическое планирование

№ п/п	Тема/раздел	Освоение	Электронные учебно-методические материалы	Форма реализации воспитательного потенциала темы
<b>1 класс</b>				
1	Основы знаний о ВФСК ГТО.	В процессе урока	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по	<i>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих</i>

			физической культуре	позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре)	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.
<b>2 класс</b>				
1	Основы знаний о ВФСК ГТО.	В процессе урока	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре)	Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию

				<p>обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.</p>
2	<p>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре)</p>	<p>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.</p>
<b>3 класс</b>				
1	<p>Основы знаний о ВФСК ГТО.</p>	<p>В процессе урока</p>	<p><a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре)</p>	<p>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению</p>







				их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре	<i>Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.</i>
<b>4 класс</b>				
1	Основы знаний о ВФСК ГТО.	В процессе урока	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре	<i>Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации,</i>



				активизации их познавательной деятельности.
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	В процессе урока	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a> сайт ВФСК ГТО <a href="https://www.uchportal.ru/load/101">https://www.uchportal.ru/load/101</a> Учительский портал (уроки по физической культуре)	Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний.

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ПЕРВАЯ СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 7 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег 10 м (с)	3,8	3,4	3,1	4,0	3,6	3,3	Скоростные возможности
	Бег на 30 м (с)	9,6	8,6	8,3	10,1	9,1	8,8	
	Шестиминутный бег (м)	400	600	800	300	500	700	

2.	Ходьба на лыжах (м)	600	1000	1400	500	900	1300	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности (м)	200	400	600	180	280	480	
3.	Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч в руках внизу (см)	210	220	305	145	155	250	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 30 с)	11	12	15	10	11	14	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	85	95	115	77	87	107	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,8	
6.	Плавание (м)	12	18	25	12	18	25	Прикладные навыки
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		5	5	5	5	5	5	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака Комплекса		5	5	5	5	5	5	







**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

	Нормативы		Физические качества
	Мальчики	Девочки	

№ п/п	Наименование испытания (теста)							
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи — см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10 м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание на 25 м (мин, с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
---	---	---	---	---	---	---	--

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ**  
**(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
								
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>								
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности

6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростн о- силлов
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прик ла ди
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	