

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Управление образования администрации Великоустюгского

муниципального округа

МБОУ "Гимназия"

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

МБОУ «Гимназия»

Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Гимназия»

Хомутичкина О.А./

Приказ № 01-02/91 от 30.08.2024



элективный курс

по физической культуре « На встречу ГТО»

1-4 класс

Срок реализации программы: 4 года

Составители:

Трошева О.А.

г. Великий Устюг

2024 год

Программа по внеурочной деятельности

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «На встречу ГТО» для НОО разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
4. приказом Минобрнауки России от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
5. приказом Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
6. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
7. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
8. приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;
9. учебным планом начального общего образования МБОУ «Гимназия» на 2022/23 учебный год;
10. положением о рабочей программе МБОУ «Гимназия», утвержденное приказом директора МБОУ «Гимназия» от 04.03.2022г. №01-18/43;
11. положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся МБОУ «Гимназия», утвержденное приказом директора МБОУ «Гимназия» от 04.03.2022г. №01-18/43;
12. положением о реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий МБОУ «Гимназия», утвержденное приказом директора МБОУ «Гимназия» от 26.08.2021г. №01-18/155;
13. положением об организации факультативов и элективных курсов МБОУ «Гимназия», утвержденное приказом директора МБОУ «Гимназия» от 04.03.03 №01-18/43.

Общая характеристика курса

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Цель курса:

Цель программы – сформировать позитивное отношение младших школьников к дополнительным занятиям физической культурой во внеурочное время, повысить уровень их физического здоровья и теоретическую осведомленность о занятиях физической культурой и спортом.

«Подготовка к сдаче норм ГТО» - формировать разносторонне физически развитую личность, способную активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха; развивать устойчивые мотивы и потребности школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы:

1. Обучающие:

- 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.

2. Развивающие:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни» (сбалансированное питание, физическая активность, распорядок дня и т.п.);
- повысить уровень здоровья школьников, устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям;
- повысить уровень осведомленности школьников об основах анатомии, взаимодействии музыки и движения, развитии массовых видов спорта с музыкальным сопровождением.

3. Воспитательные:

- способствовать адаптации школьников в коллективе;
- воспитание у детей потребности в физической культуре.

Место курса в плане внеурочной деятельности

Рабочая программа внеурочной деятельности (На встречу ГТО!) рассчитана на 34 часа, учебная нагрузка – 34 учебной недели (в неделю 1 час), 33 часа в 1 классах (33 учебные недели) на 4 года.

Формы проведения занятий курса:

- беседы;
- практические занятия
- самостоятельная работа (индивидуальная, коллективная, групповая)
- и др.

Содержание курса

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-4 классов (возраст с 6 до 9 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 45 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Ожидаемый результат:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности;
- рост физической подготовленности и улучшение физических показателей.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные

Готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе, в том числе в части:

1. Гражданско-патриотического воспитания:

- Становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;

- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
 - уважение к своему и другим народам;
 - первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.
2. Духовно-нравственного воспитания:
- признание индивидуальности каждого человека;
 - проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
 - неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.
3. Эстетического воспитания:
- уважительное отношение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, традициям творчеству своего и других народов;
 - стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.
4. Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
 - бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
5. Трудового воспитания:
- осознание ценности труда в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.
6. Экологического воспитания:
- бережное отношение к природе;
 - неприятие действий, приносящих ей вред.
7. Ценности научного познания:
- первоначальные представления о научной картине мира;
 - познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Метапредметные

в сфере метапредметных результатов

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;

- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- стрелять из пневматической винтовки.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Тематическое планирование с учётом рабочей программы воспитания

Тематическое планирование по курсу внеурочной деятельности «На встречу ГТО» составлено с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал данного учебного предмета обеспечивает реализацию следующих целевых приоритетов воспитания обучающихся ООО:

1. Формирование ценностного отношения к труду как основному способу достижения жизненного благополучия человека, залогом его успешного профессионального самоопределения и ощущения уверенности в завтрашнем дне (работа на уроке, подготовка домашних заданий, самообразование);

2. формирование ценностного отношения к своему отечеству, своей малой и большой Родине как месту, в котором человек вырос и познал первые радости и неудачи, которая завещана ему предками и которую нужно оберегать;

3. формирование ценностного отношения к миру как главному принципу человеческого общежития, условию крепкой дружбы, налаживания отношений с одноклассниками в будущем и создания благоприятного микроклимата в своей собственной семье (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например, групповая работа);

4. формирование ценностного отношения к знаниям как интеллектуальному ресурсу, обеспечивающему будущее человека, как результату кропотливого, но увлекательного учебного труда (работа на уроках, подготовка домашних заданий, самообразование);

5. формирование ценностного отношения к культуре как духовному богатству общества и важному условию ощущения человеком полноты проживаемой жизни, которое дают ему чтение, музыка, искусство, театр, творческое самовыражение (тема «Дружим с компьютером»);

6. формирование ценностного отношения к здоровью как залогом долгой и активной жизни человека, его хорошего настроения и оптимистичного взгляда на мир (физминутки на уроках);

7. формирование ценностного отношения к окружающим людям как безусловной и абсолютной ценности, как равноправным социальным партнерам, с которыми необходимо выстраивать доброжелательные и взаимоподдерживающие отношения, дающие человеку радость общения и позволяющие избежать чувства одиночества (применение интерактивных форм организации учебной деятельности на уроке, например, групповая работа);

8. формирование ценностного отношения к самим себе как хозяевам своей судьбы, самоопределяющимся и само реализующимся личностям, отвечающим за свое собственное будущее (само регуляция).

| № п/п | Тема 1 класс | Количество часов | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Форма занятия | ЦОР (цифровые образовательные ресурсы) |
|-------|---|------------------|---|--|--|---|
| 1. | Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ. | 1 | Находить необходимую информацию. Вводный инструктаж ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой, включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий» при занятии ГТО. | | Беседа. | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2. | Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. Метание мяча на дальность. | 1 | Осваивать кросс на дистанции по пересечённой местности. Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и одновременно, то же во время ходьбы и бега. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 3. | Бег 30 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра. | 1 | Бег по дистанции 30м с высокого старта с максимальной скоростью. Бег за лидером. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 4. | Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра. | 1 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с | | Практическое занятие с игровым | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|
| | игра. | | максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером | | элементом | ra-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 5. | Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. Специальные беговые упражнения. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный на 50, 80, 100 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 6. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 7. | Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания. Подвижная игра. | 1 | Выполнять спец беговые упражнения разной сложности, с максимальной скоростью. Развитие координации движений. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 8. | Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. ОРУ в парах. Подвижная игра. | 1 | Выполнять спец беговые упражнения разной сложности, с максимальной скоростью. Развитие координации движений. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 9. | Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация. | 1 | | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 10. | Подвижные игры с мячами. ОФП по круговой. | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 11. | Заполнение дневника | 1 | Ознакомление | | Практическое | http://school-collection.ru |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---------------------------------|--|---|
| | самоконтроля. Режим дня. Презентация. | | | | занятие. Викторина | http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 12. | Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Повторить технику выполнения прыжка в длину с места. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 13. | «Веселые старты». | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 14. | Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация. | 1 | Ознакомление | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 15. | Прыжок в длину с места, через препятствия. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания. Подвижная игра. | 1 | Выполнять прыжки через предметы (скамейки, мячи и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 16. | Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ. | 1 | Ознакомление | Здоровье и здоровый образ жизни | Викторина. Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 17. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 18. | ОФП по круговой (5-6 станций). Подвижные игры. | 1 | Выполнять упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|--|---|
| | | | переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. | | | |
| 19. | Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов. Техника безопасности. | 1 | Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 20. | Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. | 1 | Демонстрируют технику лыжных ходов. Развитие выносливости, координации. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 21. | Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 22. | Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени. Лыжная имитация. | 1 | Выполнять прыжки через предметы (скамейки, мячи и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 23. | Подвижные игры на развитие выносливости. | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 24. | Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания. Подвижная игра. | 1 | Демонстрировать метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 25. | Подвижные игры с мячами. ОФП | 1 | Используют групповой, фронтальный, фронтально- | | Практическое занятие с | http://school-collection.ru |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|---|
| | по круговой. | | групповой, по станциям, соревновательный игровой метод. | | игровым элементом | http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 26. | Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания. | 1 | Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 27. | Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. | 1 | Выполнить прыжки в высоту через планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и беговые упражнения. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 28. | Бег 60 м. Метания мяча на дальность. | 1 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 29. | Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания | 1 | Осваивать кросс на дистанции по пересечённой местности | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 30. | Подъем туловища за 30 сек. Ору в парах, на тренажерах. Метания мяча на дальность. | 1 | Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 31. | Кроссовая подготовка. Подтягивания | 1 | Осваивать кросс на дистанции по пересечённой местности. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | | .ru/ |
| 32. | Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра. Подъем туловища за 30 сек. | 1 | Развитие гибкости. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. | Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 33. | Выполнение норм комплекса ГТО | 1 | Сдать нормы ГТО | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 34. | Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение) Итоговое занятие. Задание на лето. | 1 | Сдать нормы ГТО | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| № п/п | Тема | Количество часов | Основное содержание | Основные виды деятельности и обучающихся с учетом направленности рабочей программы воспитания | Форма занятия | ЦОР (цифровые образовательные ресурсы) |
|-------|--|------------------|---|---|---------------|---|
| | 2класс | | | | | |
| 1 | Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением | 1 | Вводный инструктаж ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные | | беседа | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|--|----------------------|---|
| | от 30 до 40 м. Эстафетный бег. | | формы занятий физической культурой, включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий» при занятии ГТО. | | | |
| 2 | Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования . Бег с ускорением от 30 до 60 м. | 1 | Первоначальные понятия и о физической культуре принципы выполнения упражнений. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 3 | Стартовый контроль. | 1 | Сдача тестов, для подготовки к сдаче ГТО. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 4 | Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 6-10 м. | 1 | Демонстрируют и применяют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 5 | История появления ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 6 | Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. | 1 | Выполнять прыжки через предметы (скамейки, мячи и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 7 | Подъем туловища за 30 | 1 | Значение гимнастических | | Практическое занятие | http://school-collection.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|-----------------------------------|---|
| | секунд, 1 минуту. Прыжки на скакалке до 1 минуты. | | упражнений для развития координационных способностей. | | | http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 8 | ОФП по круговой 5-6 станций ору без предмета. | 1 | Используют групповой, фронтальный, фронтально-групповой, по станциям, соревновательный игровой метод. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 9 | Бег в равномерном темпе от 2-3 до 4 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | 1 | Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 10 | Бег в равномерном темпе 2 минуты. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 11 | Поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 1-2 кг. | 1 | Выполнять упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастических матах. | Физическая подготовка, и ее связь с развитием физических качеств. | Презентация, Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 12 | Упражнения на тренажёрах. ОРУ в парах. | 1 | Выполнять упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 13 | Бег в равномерном | 1 | Демонстрировать технику бега: | Здоровье и здоровый образ | Викторина | http://school-collection.ru |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--------------------------|------------------------------|--|
| | темпе от 5 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости. | | равномерный и переменный на 50, 80, 100 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | жизни | Практическое занятие | collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 14 | Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты. | 1 | Знакомство с оказанием первой помощи. | | Беседа, Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 15 | Требования техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов. | 1 | Освоение техники лыжных ходов. Переноска лыж. | Лыжный спорт в годы ВОВ. | Презентация | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 16 | Техника выполнения лыжных ходов. Бег на лыжах от 1- до 1,5км | 1 | Прохождение дистанции в полной координации | | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 17 | Техника выполнения спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 1,5 км | 1 | Прохождение дистанции в полной координации | | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 18 | Промежуточный контроль. | 1 | Сдача контрольных нормативов. | | Практическое занятие | |
| 19 | Эстафеты на лыжах. | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 20 | Участие в Зимнем фестивале ГТО. | 1 | Взаимодействуют со сверстниками в процессе соревнований. | | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 21 | Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 1 до 1,5 км. | 1 | Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости | | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 22 | Подбор упражнений и | 1 | Усваивают основные понятия | Игра по станциям « | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura5.ru https://resh.edu |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|------------------|----------------------|--|
| | составление индивидуальных комплексов для физкультминуток и физкультпауз. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 до 8-10 м. | | и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. | Космос- это мы». | | http://fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 23 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции и осанки и телосложения. Упражнения для развития силы. | 1 | Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки | | Практическое занятие | http://school-collection.fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 24 | Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости | 1 | Узнают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений | | Практическое занятие | http://school-collection.fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 25 | Офп по круговой 5-6 станций. ОРУ без предмета. | 1 | Выполнять упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др. | | Практическое занятие | http://school-collection.fizkultura5.ru https://resh.edu |
| 26 | Прыжки и прыжковые упражнения. Развитие выносливости. | 1 | Выполнять прыжки через предметы (скамейки, мячи и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. | | Практическое занятие | http://school-collection.fizkultura5.ru https://resh.edu |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|----------------------------------|----------------------|---|
| 27 | Прыжки через препятствия. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут. | 1 | Демонстрировать метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. | Эстафета посвящённая Дню победы. | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 28 | Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. | 1 | Выполнить прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и беговые упражнения. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 29 | Бег в равномерном темпе от 5-6 до 7-9 минут. Метание малого мяча на дальность. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 30 | Бег с ускорением от 30 до 40-60 м. Эстафетный бег. | 1 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 31 | Участие в Летнем фестивале ГТО. | 1 | Сдать нормы ГТО | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 32 | Итоговый контроль. | 1 | Принять участие в городских соревнованиях ГТО | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 33 | Подвижные игры . | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |
| 34 | Подвижные игры повторение изученного. | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Практическое занятие | http://school-collection.ru http://fizkultura5.ru https://resh.edu.ru |

| №п | Тема | Количество | Основное содержание | Основные виды | Форма занятия | ЭОР |
|----|------|------------|---------------------|---------------|---------------|-----|
|----|------|------------|---------------------|---------------|---------------|-----|

| \п | 3 класс | часов | | деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | | |
|----|--|-------|--|--|--|---|
| 1 | ГТО - что это такое. Правила ТБ. | 1 | <i>Находить</i> необходимую информацию. | | беседа | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Подвижные игры. | 1 | <i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая теорию физической культуры и спорта, материалы по истории, технике выполнения упражнений, рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т. д. | | Беседа, практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 3 | Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Беседа, практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры | 1 | Осваивать кросс на дистанции по пересечённой местности. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег по пересечённой | 1 | Осваивать дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------------------|--|---|
| | местности до 1км. | | | | | |
| 6 | Основы техники бега на 30 м. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера | История создания комплекса ГТО. | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Тестирование - бег 30 м. ОФП. Подвижные игры. ОРУ без предмета. | 1 | Сдача контрольного норматива. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. ОРУ в парах. Подвижные игры. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. ОРУ в движении. Подвижные игры. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 10 | Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. ОРУ в кругу. Подвижные игры. | 1 | Выполнять упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Спортивные эстафеты. ОРУ без предмета. | 1 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | Здоровье и здоровый образ жизни | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 12 | ОФП. Подвижные игры. Упражнения с набивным | 1 | Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|--|--|
| | мячом. | | | | | |
| 13 | Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Подвижные игры | 1 | Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection . http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Подвижные игры | 1 | Сдать контрольный норматив. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection . http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 15 | ОФП. Метание в цель с 3-4м. Подвижные игры. | 1 | Выполнить Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. | ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. | Практическое занятие игровым элементом. Презентация. | с http://school-collection . http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. ОРУ в кругу. | 1 | Сдать контрольный норматив. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection . http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Метание мяча в цель с 5-6 м. ОРУ с мячом. Подвижные игры. Тб при занятии на лыжах. | 1 | Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection . http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Прохождение дистанции до | 1 | Повторить ранее | | Практическое занятие | с http://school-collection . |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|-----------------------------------|--|--|
| | 1км. Повторение изученных ходов. | | изученные ходы. | | игровым элементом. Беседа. | http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Прохождение дистанции до 1км. Скользкий шаг с палками и без палок. | 1 | Повторить технику скользящих шагов. Развитие координации движений. | Игра по станциям «Космос-это мы». | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Прохождение дистанции до 1км. Повторение изученных ходов. | 1 | Повторить ранее изученные ходы. | | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Прохождение дистанции до 1,5 км. Лыжная имитация. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Демонстрировать технику лыжных ходов. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Спуск и подъём со склона. Прохождение дистанции до 1,5кмОФП. Подвижные игры. | 1 | Демонстрировать технику спусков и подъёмов со склона. Развитие выносливости. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 23 | Лыжные эстафеты. | 1 | Развитие скоростно-силовой выносливости.. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Выполнить упражнения на гимнастических матах, стенке. Выполнения упражнений в максимальном темпе. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Тестирование - поднимание | | Выполнения упражнений | | Практическое занятие с | http://school-collection. |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---------------------------------|--|--|
| | туловища из положения лежа на спине ОФП. Подвижные игры. | | в максимальном темпе. | | игровым элементом | http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Спортивные эстафеты. | 1 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | Эстафета посвящённая Дню победы | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Ознакомиться с видами плавания. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 28 | ОФП. Подвижные игры. Многоскок 5 прыжков | 1 | Повторить прыжковые упражнения разной сложности с 1 шага до 5. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 29 | ОФП. Подвижные игры. Прыжковые упражнения. | 1 | Выполнить упражнения прыжковые через предметы. Координационной лестнице. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 30 | Метание мяча на дальность с места. Многоскок 8 прыжков. | 1 | Повторить прыжковые упражнения разной сложности с 1 шага до 8. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Прыжки и прыжковые упражнения. ОРУ без предмета. Прыжок в длину с места. | 1 | Выполнять прыжки через предметы (скамейки, мячи и др.), «чехарда». | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Бег до 1000м. Спец беговые упражнения. ОРУ в парах. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный на 50, 80, 100 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|--|--|---|
| | | | продолжительностью работы и отдыха. | | | |
| 33 | ОФП по круговой 5-6 станций. ОРУ без предмета. Подвижные игры. | 1 | Владеть техникой круговой тренировки (скоростно-силовая, специальная) | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Спортивные эстафеты. ОРУ без предмета. | 1 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| №п/п | Тема | Количество часов | Основное содержание | Основные виды деятельности обучающихся с учетом направлений рабочей программы воспитания | Форма занятия | ЭОР |
|------|--|------------------|--|--|--|---|
| | 4 класс | | | | | |
| 1 | Вводный инструктаж по охране труда Физические качества человека. | 1 | <i>Находить</i> необходимую информацию. | | беседа | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 2 | Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Подвижные игры. | 1 | <i>Находить</i> в тексте необходимую информацию, включая теорию физической культуры и спорта, материалы по истории, технике выполнения упражнений, рекомендации при выполнении гимнастических упражнений, советы по созданию комплексов упражнений по преимущественной целевой направленности их использования и т. д. | | Беседа, практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---------------------------------|--|---|---|
| 3 | Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий | | Беседа, практическое занятие игровым элементом | с | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 4 | Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры | 1 | Осваивать кросс на дистанции по пересечённой местности. | | Практическое занятие игровым элементом | с | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 5 | Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Бег по пересечённой местности до 1 км. | 1 | Осваивать дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин. | | Практическое занятие игровым элементом | с | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 6 | Основы техники бега на 30, 60 м. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Бег с гандикапом с задачей догнать партнера | История создания комплекса ГТО. | Практическое занятие игровым элементом | с | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 7 | Тестирование - бег 30 м. ОФП. Подвижные игры. ОРУ без предмета. | 1 | Сдача контрольного норматива. | | Практическое занятие игровым элементом | с | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 8 | Основы техники челночного бега 3x10 м. ОФП. ОРУ в парах. Подвижные игры. | 1 | Выполнять спец беговые упражнения, развивать скоростные качества, выполнять стартовый разгон. | | Практическое занятие игровым элементом | с | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 9 | Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. ОРУ в движении. Подвижные игры. | 1 | Выполнять спец беговые упражнения разной сложности, с максимальной скоростью. | | Практическое занятие игровым элементом | с | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|--|---|
| 10 | Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. ОРУ в кругу. Подвижные игры. | 1 | Выполнять упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 11 | Спортивные эстафеты. ОРУ без предмета. | 1 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | Здоровье и здоровый образ жизни | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 12 | ОФП. Подвижные игры. Упражнения с набивным мячом. | 1 | Развивать силовые качества, выполнять упражнения с мячом 1кг, 2кг. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 13 | Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Подвижные игры | 1 | Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 14 | Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Подвижные игры | 1 | Сдать контрольный норматив. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 15 | ОФП. Метание в цель 5-6м. Подвижные игры. | 1 | Выполнить Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере. | ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. | Практическое занятие с игровым элементом. Презентация. | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 16 | Основы техники выполнения | 1 | Сдать контрольный норматив. | | Практическое занятие с игровым | http://school-collection.ru http://fizkultura-na5.ru |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|-----------------------------------|---|---|
| | сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. ОРУ в кругу. | | | | элементом | na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 17 | Метание мяча в цель с 6-8м. ОРУ с мячом. Подвижные игры. Тб при занятии на лыжах. | 1 | Выполнять упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 18 | Прохождение дистанции до 1км. Повторение изученных ходов. | 1 | Повторить ранее изученные ходы. | | Практическое занятие с игровым элементом. Беседа. | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 19 | Прохождение дистанции до 1,5км. Скользящий шаг с палками и без палок. | 1 | Повторить технику скользящих шагов. Развитие координации движений. | Игра по станциям «Космос-это мы». | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 20 | Прохождение дистанции до 2км. Повторение изученных ходов. | 1 | Повторить ранее изученные ходы. | | Практическое занятие | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 21 | Прохождение дистанции до 2,5 км. Лыжная имитация. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Демонстрировать технику лыжных ходов. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 22 | Спуск и подъём со склона. Прохождение дистанции до 2,5кмОФП. | 1 | Демонстрировать технику спусков и подъёмов со склона. Развитие выносливости. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---------------------------------|--|--|
| | Подвижные игры. | | | | | |
| 23 | Лыжные эстафеты. | 1 | Развитие скоростно-силовой выносливости.. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 24 | Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Выполнить упражнения на гимнастических матах, стенке. Выполнения упражнений в максимальном темпе. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 25 | Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине ОФП. Подвижные игры. | | Выполнения упражнений в максимальном темпе. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 26 | Спортивные эстафеты. | 1 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | Эстафета посвящённая Дню победы | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 27 | Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП. Подвижные игры. | 1 | Ознакомиться с видами плавания. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 28 | ОФП. Подвижные игры. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Повторить прыжковые упражнения разной сложности. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |
| 29 | ОФП. Подвижные игры. Прыжковые упражнения. | 1 | Выполнить упражнения прыжковые через предметы. Координационной лестнице. | | Практическое занятие игровым элементом | с http://school-collection. http://fizkultura-na5.ru https://resh.edu.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 30 | Метание мяча на дальность с места. Прыжки в длину с разбега. | 1 | Повторить прыжковые упражнения разной сложности 9-12 шагов разбега. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 31 | Метание мяча на дальность с места. ОРУ без предмета. Прыжок в длину с места. | 1 | Выполнить комплекс упражнений на плечевой пояс. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 32 | Бег до 1000м. Спец беговые упражнения. ОРУ в парах. Метание мяча на дальность с места повторение. | 1 | Демонстрировать технику бега: равномерный и переменный на 50, 80, 100 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 33 | ОФП по круговой 5-6 станций. Метание мяча на дальность с места закрепление. ОРУ без предмета. Подвижные игры. | 1 | Владеть техникой круговой тренировки (скоростно-силовая, специальная) | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |
| 34 | Спортивные эстафеты. ОРУ без предмета. | 1 | Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. | | Практическое занятие с игровым элементом | http://school-collection.ru , http://fizkultura-na5.ru , https://resh.edu.ru/ |

Оценочный материал

В системе внеурочной деятельности детей оценивание рассматривается как инструмент мониторинга образовательных достижений обучающихся, результативности их деятельности. Участие в соревнованиях, сдачах норм ГТО.

I. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|---|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Челночный бег 3x10 м (с) | 10,3 | 10,0 | 9,2 | 10,6 | 10,4 | 9,5 |
| | или бег на 30 м (с) | 6,9 | 6,7 | 6,0 | 7,1 | 6,8 | 6,2 |
| 2. | Смешанное передвижение на 1 км (мин, с) | 7.10 | 6.40 | 5.20 | 7.35 | 7.05 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 4 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 6 | 9 | 15 | 4 | 6 | 11 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 7 | 10 | 17 | 4 | 6 | 11 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +1 | +3 | +7 | +3 | +5 | +9 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 110 | 120 | 140 | 105 | 115 | 135 |
| 6. | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий) | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 21 | 24 | 35 | 18 | 21 | 30 |
| 8. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <***> | 10.15 | 9.00 | 8.00 | 11.00 | 9.30 | 8.30 |
| | или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с) | 9.00 | 7.00 | 6.00 | 9.30 | 7.30 | 6.30 |
| 9. | Плавание 25 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее-Комплекс)<***> | | 6 | 6 | 7 | 6 | 6 | 7 |

возрастная группа от 9 до 10 лет

| № п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---|--|-------------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 30 м (с) или бег на 60 м (с) | 6,2 11,9 | 6,0 11,5 | 5,4 10,4 | 6,4 12,4 | 6,2 12,0 | 5,6 10,8 |
| 2. | Бег на 1 км (мин, с) | 6.10 | 5.50 | 4.50 | 6.30 | 6.20 | 5.10 |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 2 | 3 | 5 | - | - | - |
| | или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | 9 | 12 | 20 | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 10 | 13 | 22 | 5 | 7 | 13 |
| 4. | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см) | +2 | +4 | +8 | +3 | +5 | +11 |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| 5. | Челночный бег 3 x 10 м (с) | 9,6 | 9,3 | 8,5 | 9,9 | 9,5 | 8,7 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 210 | 225 | 285 | 190 | 200 | 250 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 120 | 130 | 150 |
| 7. | Метание мяча весом 150 г (м) | 19 | 22 | 27 | 13 | 15 | 18 |
| 8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 27 | 32 | 42 | 24 | 27 | 36 |
| 9. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <*> | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 10.00 | 8.20 | 7.30 |
| | или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с) | 18.00 | 16.00 | 13.00 | 19.00 | 17.30 | 15.00 |
| 10. | Плавание на 50 м (мин, с) | 3.00 | 2.40 | 2.30 | 3.00 | 2.40 | 2.30 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса <***> | | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 |

Материально-технические условия.

Учебное оборудование

1. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
2. Стенка гимнастическая
3. Кегли

4. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные
5. Палка гимнастическая
6. Скакалка детская
7. Мат гимнастический
8. Обруч пластиковый детский
9. Сигнальные конусы
10. Рулетка измерительная
11. Сетка волейбольная
12. Плавательное оборудование
13. Секундомер, свисток.

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы Лях В.И. и Зданевич А.А. – Москва: Просвещение, 2011 г.
2. «Настольная книга для учителя физической культуры». Автор - составитель Г.И.Погодаев.