

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Башкортостан

Администрация муниципального района Уфимский район

СОШ с. Жуково

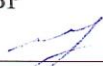
РАССМОТРЕНО

ШМО


Кунтышева О.А.
Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

ЗДУВР


Щекатурова Е.Н.
Протокол №1 от «25» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Реуцкая Т.С.
Приказ №119 от «25» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочная деятельность

«Спортивный калейдоскоп»

для обучающихся 1 -4 классов

с. Жуково 2023

Планируемые результаты освоения курса

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

У обучающихся будут сформированы универсальные учебные действия, а именно:

Данная рабочая программа для 1 -4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание курса:

Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов

спортивной подготовке, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

Раздел 1. Основы знаний (в процессе обучения)

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

Занятие образовательно-познавательной направленности

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

Занятия образовательно-познавательной направленности

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

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей

Бег на 10 м и 30 м: Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперед на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м. с последующим переходом на свободный бег. Бег с максимальной скоростью 10-30 метров (бег наперегонки). 6-ти мин. Бег., челночный бег 3x10.

Бег на 1 и 2 км: Повторный бег на 100 м. (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100м. –бег 200м.; бег 400 м. – ходьба 200 м. – бег 400 м. и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 минуты (ЧСС 150-160 уд./мин).

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания , приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу: Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Упражнения на гибкость.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами: Выпрыгивание из приседа и полуприседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на

месте и с продвижением вперед (10-15 м.). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

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

Бег на лыжах: Смешанное передвижение. Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах- дистанция 100 м. (45-50с). Передвижение на лыжах до 1-2 км. с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом. Коньковый ход.

Контрольные нормативы по ГТО.

Реализация внеурочной деятельности дает возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

Форма организации работы: фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

Методы обучения: словесный (объяснение, указания, команда, убеждение), наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала (в целом и по частям).

Подход: системно – деятельностный.

Формы и методы контроля: текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий испытания (тесты).

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований «Праздник ГТО», «А ты сдал нормы ГТО?», «Большие гонки» , с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1 часа в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 часа в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 часа в неделю).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Основные знания					
1.1	Вводное занятие	В поцессе обучени я			Поле для свободного ввода
1.2	Занятие образовательно - познавательной направленности	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
2.1	Бег на 10 и 30 м	3			Поле для свободного ввода
2.2	Бег на 1и 2 км:	2			
2.3	Упражнения для развития силы	4			
2.4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	3			
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3			
2.6	Метание малого мяча на дальность	3			
2.7	Бег на лыжах	2			
2.8	Контрольные	10			

	нормативы по ГТО.				
Итого по разделу		30			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Основные знания					
1.1	Вводное занятие	В поцессе обучени я			Поле для свободного ввода
1.2	Занятие образовательно - познавательной направленности	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
2.1	Бег на 10 и 30 м	3			Поле для свободного ввода
2.2	Бег на 1и 2 км:	2			
2.3	Упражнения для развития силы	4			
2.4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	3			

	ногами на полу				
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3			
2.6	Метание малого мяча на дальность	3			
2.7	Бег на лыжах	2			
2.8	Контрольные нормативы по ГТО.	11			
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Основные знания					
1.1	Вводное занятие	В поцессе обучени я			Поле для свободного ввода
1.2	Занятие образовательно - познавательной направленности	3			

Итого по разделу		3			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
2.1	Бег на 10 и 30 м	3			Поле для свободного ввода
2.2	Бег на 1и 2 км:	2			
2.3	Упражнения для развития силы	4			
2.4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	3			
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3			
2.6	Метание малого мяча на дальность	3			
2.7	Бег на лыжах	2			
2.8	Контрольные нормативы по ГТО.	11			
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Основные знания					
1.1	Вводное занятие	В			Поле для

		поцессе обучени я			свободного ввода
1.2	Занятие образовательно - познавательной направленности	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.					
2.1	Бег на 10 и 30 м	3			Поле для свободного ввода
2.2	Бег на 1и 2 км:	2			
2.3	Упражнения для развития силы	4			
2.4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	3			
2.5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3			
2.6	Метание малого мяча на дальность	3			
2.7	Бег на лыжах	2			
2.8	Контрольные нормативы по ГТО.	11			
Итого по разделу		31			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практиче ские работы		
1	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода1
2	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6- ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6- ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-	1				Поле для свободного ввода1

	ти минутный бег. Подвижные игры					
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1				Поле для свободного ввода ¹

	спине. Подвижные игры					
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
22	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода ¹

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры					
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1

27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
31	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
32	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники	1				Поле для свободного ввода1

	выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			33	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практиче ские работы		
1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода1
2	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
5	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					свободного ввода ¹
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
9	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					свободного ввода ¹
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				Поле для свободного ввода ¹

	игры					
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода ¹
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода ¹
19	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					свободного ввода ¹
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
24	Освоение правил и	1				Поле для

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
29	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
33	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
34	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практиче ские работы		
1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
4	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				Поле для свободного ввода1

	двумя ногами. Эстафеты					
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
17	Освоение правил и техники	1				Поле для свободного

	выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры					ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
22	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1

	3*10м. Эстафеты					
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
32	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода ¹
33	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода ¹
34	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода ¹
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ			34	0	0	

ПО ПРОГРАММЕ				
--------------	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практиче ские работы		
1	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода ¹
2	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Поле для свободного ввода ¹

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1				Поле для свободного ввода ¹

	виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения	1				Поле для свободного ввода1

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода ¹
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				Поле для свободного ввода ¹

	двумя ногами. Эстафеты					
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода ¹
29	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Поле для свободного ввода ¹

	комплекса ГТО. Подвижные игры					
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
32	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
33	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
34	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34	0	0	

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

№

п/п

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения

Список литературы для педагога:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс.
4. Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Список литературы для учащихся:

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
2. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:

1. Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
2. Копировально-множительная техника (многофункциональное устройство для сканирования и печати)

<http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

<http://sgpk.rkomi.ru/gto/> - сайт Регионального центра тестирования ГТО

<https://giseo.rkomi.ru/> - ресурс для дистанционных форм обучения

<http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»