**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования Оренбургской области‌‌**

**Управление образования администрации города Орска**

**‌МОАУ "Гимназия № 3 г. Орска Оренбургской области"**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  учителей физической культуры  26.08.2024 г. |  | СОГЛАСОВАНО  заместитель директора  Е.В.Пономарева  28.08.2024 г. |  |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Прикладно-ориентированная физическая культура**

**для обучающихся 1 – 4 классов**

**Орск, 2024 г.**

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

1. **КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.

***Способы самостоятельной деятельности***

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# КЛАСС

***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

# КЛАСС

***Знания о физической культуре***

История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Прикладно-ориентированная физическая культура.***

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# КЛАСС

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях

физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения курса прикладно-ориентированная физическая культура на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

# МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательные универсальные учебные действия:

* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

# Коммуникативные универсальные учебные действия:

* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
* обсуждать правила проведения сдачи норм ГТО, обосновывать объективность определения победителей.

# Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательные универсальные учебные действия:

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

# Коммуникативные универсальные учебные действия:

* исполнять роль судьи при выполнении тестов ГТО, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

# Регулятивные универсальные учебные действия:

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам выполнения тестов ГТО.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательные универсальные учебные действия:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

# Коммуникативные универсальные учебные действия:

* организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
* активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

# Регулятивные универсальные учебные действия:

* контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности;

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

# Познавательные универсальные учебные действия:

* сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
* выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
* объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

# Коммуникативные универсальные учебные действия:

* использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
* оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

# Регулятивные универсальные учебные действия:

* самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.
* объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины.

**Место учебного курса внеурочной деятельности «Прикладно-ориентированная физическая культура» в плане внеурочной деятельности**

Данный учебный курс внеурочной деятельности входит в план внеурочной деятельности 1-4 классов программы начального общего образования МОАУ «Гимназия №3 г. Орска Оренбургской области» в объёме одного часа в неделю (общее количество часов в год: 1 класс – 33 часа, 2-4 класс по 34 часа). Общее количество на уровне начального общего образования – 135 часов.

# Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| Итого по разделу | | 1 |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса  ГТО | 30 | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 30 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению  нормативных требований комплекса ГТО | 28 | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 28 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | https://resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 2.2 | Физическая нагрузка | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| Итого по разделу | | 3 |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению  нормативных требований комплекса ГТО | 29 | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 29 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  |

# КЛАСС

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| Итого по разделу | | 2 |  |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 2 | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| Итого по разделу | | 5 |  |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 27 | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| Итого по разделу | | 27 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Форма занятия** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | Беседа, презентация | <https://resh.edu.ru/> |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 4 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | Беседа, презентация | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 5 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 6 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 7 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 8 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | Практическое занятие |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры |  |  |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 15 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | игры |  |  |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | толчком двумя ногами. Подвижные игры |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 31 | Освоение правил и техники | 1 | Практическое |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Подвижные игры |  | занятие |  |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения  испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | Практический тест | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 33 |  | |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | Форма занятия | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | Презентация | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 | Презентация | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 4 | Физическое развитие | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 5 | Физические качества | 1 | Беседа |  |
| 6 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | Теоритическое занятие | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 7 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | Теоритическое занятие | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 8 | Правила техники безопасности на  уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 9 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 10 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 11 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ГТО. Смешанное передвижение |  |  |  |
| 12 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | Практическое занятие |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Контрольные испытания |  |
| 17 | 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 | Практическое занятие |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  |  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Контрольные испытания |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Контрольные испытания |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры |  |  |  |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Контрольные испытания |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 32 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения | 1 | Контрольные испытания |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | испытаний (тестов) 2 ступени ГТО |  |  |  |
| 34 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения  испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | Соревнование | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | |

# КЛАСС

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | **Форма занятия** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| 1 | История появления современного спорта | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 2 | Виды физических упражнений | 1 | Презентация | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 3 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 | Практическое занятие | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 4 | Дозировка физических нагрузок | 1 | Теоритическое занятие | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 5 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических  качеств | 1 | Практическое занятие | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 6 | Закаливание организма под душем | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 7 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 | Теоритическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 8 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | Беседа |  |
| 9 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Практическое занятие |  |
| 13 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие  упражнения | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие  упражнения | 1 | Контрольное испытание |  |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 17 | 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 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 18 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой | 1 | Практическое занятие |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | перекладине – мальчики. Сгибание и  разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  |  |  |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 29 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 30 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | Теоритическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | Теоритическое занятие |  |
| 33 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения  испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | Контрольное испытание |  |
| 34 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний  (тестов) 2-3 ступени | 1 | Соревнования | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | |

1. **КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | Форма занятия | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** |
| 1 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 2 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 | Теоритическое занятие | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 3 | Оценка годовой динамики  показателей физического развития и физической подготовленности | 1 | Презентация | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 4 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 5 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 6 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 | Практическое занятие | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 7 | Закаливание организма | 1 | Беседа | [https://resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%B5) |
| 8 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 | Теоритическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 9 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 | Теоритическое занятие |  |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ГТО. Бег на 30м. Эстафеты |  |  |  |
| 11 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 12 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 13 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 | Практическое занятие |  |
| 14 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие  упражнения | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 15 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие  упражнения | 1 | Контрольное испытание |  |
| 16 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 17 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 18 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты |  |  |  |
| 19 | 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 | Контрольное испытание | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 20 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 21 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 22 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 23 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком | 1 | Практическое занятие |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | двумя ногами. Эстафеты |  |  |  |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 27 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | 1 | Контрольное испытание | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 28 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие |  |
| 29 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г.  Подвижные игры | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 30 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие |  |
| 31 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 | Практическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 32 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | Теоритическое занятие | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| 33 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 | Теоритическое занятие |  |
| 34 | Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3  ступени | 1 | Соревнования | [http://www.gto.ru](http://www.gto.ru/) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 |  | |