

Приложение к ООП НОО

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №358  
Московского района Санкт-Петербурга

**Рассмотрена и принята**

решением Педагогического совета  
Государственного бюджетного  
общеобразовательного учреждения средней  
общеобразовательной школы №358  
Московского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023г.

**Утверждена**

приказом по Государственному  
бюджетному общеобразовательному  
учреждению средней общеобразовательной  
школе №358 Московского района  
Санкт-Петербурга  
Приказ №555 о/д от 30.08.2023г.



Подписано цифровой подписью:  
Директор ГБОУ СОШ № 358  
DN: с n=Директор ГБОУ СОШ  
№358 Е.А. Артюхина, о=ГБОУ  
СОШ №358 Московского района  
Санкт-Петербурга,  
[email=school358spb@mail.ru](mailto:school358spb@mail.ru),  
с=RU  
Дата: 2024.08.30 10:44:23 +03 '00'

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по курсу внеурочной деятельности**  
**«Подготовка к сдаче норм ГТО»**  
для обучающихся 3-х классов  
срок реализации -1 год

Составитель:  
учитель физической культуры  
Усова Людмила Викторовна

## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 286 от 31 мая 2021 г.), на основе авторской программы физического воспитания В.И.Ляха, планируемых результатов начального общего образования, с учетом рекомендаций федеральной рабочей программы воспитания и учитывает психолого-педагогические особенности младших школьников.

Программа разработана в соответствии с положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей в соответствии с требованиями ФГОС и ФООП начального общего, основного общего и среднего общего образования педагогов ГБОУ СОШ № 358 Московского района Санкт-Петербурга, с учетом основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №358.

Настоящая программа является составной частью основной образовательной программы начального общего образования ГБОУ СОШ №358 Московского района Санкт-Петербурга (содержательный раздел).

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО»**

Рабочая программа по внеурочной деятельности разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по внеурочной деятельности отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий. Внеурочная деятельность по физической культуре имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

### **Цели и задачи**

Основными **целями** курса «Подготовка к сдаче норм ГТО» для 3 класса, в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования, являются: формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями, подготовка обучающихся к сдаче норм ВФСК «Готов к труду и обороне». Достижение данной цели обеспечивается ориентацией внеурочной деятельности на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности.

Развивающая ориентация внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий

Воспитывающее значение внеурочной деятельности раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Соответственно, задачами данного курса являются:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
4. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
6. воспитание моральных и волевых качеств.
7. сдача норм ГТО.

### **Место курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» в учебном плане**

Курс внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО» предназначен в качестве курса по выбору 3-х классов спортивно-оздоровительного направления

Возраст учащихся 9-10 лет.

Срок реализации программы 1 год.

Программа реализуется 4 модулями, каждый из которых рассчитан на 16 (20 в третьей четверти) часов из расчета 2 часа в неделю в течение одной четверти. Всего 68ч.

Часы внеурочной деятельности могут быть реализованы как в течение учебной недели, так и в период каникул, в выходные и нерабочие праздничные дни. Для реализации рабочей программы возможно использование электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче норм ГТО»**

#### **3 класс**

| <b>№ п/п</b> | <b>Раздел</b>                         | <b>Основные изучаемые вопросы</b>   |
|--------------|---------------------------------------|---|
| 1            | Вводное занятие.<br>Инструктаж по ТБ. | Техника безопасности.<br>Знакомство с программой модуля.<br>Диагностика базовых знаний учащихся.  |
| 2            | Лёгкая атлетика                       | Техника безопасности.<br>Развитие быстроты. Обучение техники бега на короткие дистанции. Обучение техники челночного бега.<br>Развитие меткости. Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель и на дальность.<br>Развитие прыгучести. Обучение техники прыжка в длину с места. |
| 3            | Гимнастика                            | Техника безопасности.<br>Развитие силовой выносливости<br>Обучение техники подтягивания из виса   |

|   |                   |  |
|---|-------------------|--|
|   |                   | на высокой и низкой перекладине. Обучение технике сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу. Обучение технике поднимания туловища из положения лёжа на спине. Развитие гибкости. Обучение технике наклона вперёд из положения стоя на скамейке. |
| 4 | Лыжная подготовка | Техника безопасности. Развитие выносливости. Развитие координации. Обучение технике передвижения попеременным двухшажным ходом. Прохождение дистанции 1 км.  |
| 5 | Подвижные игры    | Проведение игр с элементами бега. прыжков, метания, игр на внимание.   |
| 6 | Итоговое занятие  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2(3) ступени ГТО   |

## Планируемые результаты освоения программы по внеурочной деятельности на уровне начального общего образования

### Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по внеурочной деятельности 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.

У обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, сознание 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;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- 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.

### Гражданско-патриотическое воспитание:

- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности;
- осознавать себя как члена семьи, общества и государства;
- становление ценностного отношения к своей Родине – России;

- формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом;

- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

#### **Духовно-нравственное воспитание:**

- признание индивидуальности каждого человека;
- проявление сопереживания, уважения и доброжелательности;
- осознавать личную ответственность за свои поступки;

#### **Эстетическое воспитание:**

.стремление к самовыражению в разных видах физической деятельности  
.эстетическое развитие у обучающихся восхищение красотой человеческого тела, особенно в процессе гимнастических и атлетических упражнений

#### **Ценности научного познания:**

- сформированность познавательных мотивов; интерес к новому; интерес к способу решения и общему способу действия;
- уметь сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных игровых и реальных ситуациях;
- формирования коммуникативной, этической, социальной компетентности школьников.

#### **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.

#### **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.

#### **Экологического воспитания:**

- бережное отношение к природе;
- неприятие действий, приносящих ей вред.

#### **Метапредметные результаты изучения курса:**

##### Универсальные учебные познавательные действия:

##### базовые логические действия:

- синтез как составление целого из частей, в том числе с самостоятельным достраиванием недостающих компонентов;
- выбор оснований и критериев для сравнения;

##### базовые исследовательские действия:

- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по предложенному плану
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев).

### Универсальные учебные регулятивные действия:

#### самоорганизация:

- способность принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности;
- составлять план действий; умение действовать по плану и планировать свою деятельность;
- понимание и принятие учащимся учебной задачи, поставленной учителем;
- способность прогнозировать результат, а также принять меры для улучшения итога своей деятельности.
- самостоятельно составлять алгоритм выполнения работы, выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

#### самоконтроль (рефлексия):

- умение учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности.

#### Коммуникативные:

##### *общение:*

- преодоление эгоцентризма в пространственных и межличностных отношениях;
- понимание возможности различных позиций и точек зрения на какой-либо предмет или вопрос;
- слушать и понимать речь учителя;
- совместно договариваться о правилах работы в группе;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, капитана команды)
- выражать эмоции в соответствии с целями и условиями

##### совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению;
- проявлять готовность руководить, выполнять поручения; выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды и т.д.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по внеурочной деятельности:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень и на дальность из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в длину с места толчком двух ног.
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом,
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

Формы фиксации и оценивания результатов по курсу внеурочной деятельности  
Сдача нормативов ГТО»-тестирование

**Тематическое планирование (1,2,4 модуль)**

| №                      | Тема            | Количество часов | Основные виды деятельности | Формы проведения занятий   | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|------------------------|-----------------|------------------|----------------------------|--|--|
| 1                      | Лёгкая атлетика | 3                | Познавательная<br>Игровая  | Беседа. Игра.<br>Тренировочные упражнения.<br>Эстафеты, соревнования.<br>Работа по отделениям            | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 2                      | Гимнастика      | 4                | Познавательная<br>Игровая  | Беседа. Игра.<br>Соревнования.<br>Тренировочные упражнения.<br>Круговая тренировка. Работа по отделениям | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 3                      | Подвижные игры  | 7                | Познавательная<br>Игровая  | Беседа, игра   | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 3                      | Праздник ГТО    | 2                | Познавательная             | Соревнование   | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| <b>Итого: 16 часов</b> |                 |                  |                            |  |  |

**Тематическое планирование (3 модуль)**

| № | Тема            | Количество часов | Основные виды деятельности | Формы проведения занятий   | Электронные цифровые образовательные ресурсы   |
|---|-----------------|------------------|----------------------------|--|--|
| 1 | Лёгкая атлетика | 3                | Познавательная<br>Игровая  | Беседа. Игра. Показ.<br>Эстафеты, соревнования.<br>Тренировочные упражнения. Работа по отделениям                  | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 2 | Гимнастика      | 4                | Познавательная<br>Игровая  | Беседа. Игра. Показ.<br>Соревнования.<br>Тренировочные упражнения.<br>Круговая тренировка.<br>Работа по отделениям | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 3 | Подвижные игры  | 7                | Познавательная<br>Игровая  | Беседа, игра   | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru</a>  |

|                        |                   |   |                |   |  |
|------------------------|-------------------|---|----------------|---|--|
| 4                      | Лыжная подготовка | 4 | Познавательная | Беседа. Показ. Соревнование. Тренировочные упражнения | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| 5                      | Праздник ГТО      | 2 | Познавательная | Соревнование, тестирование                            | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |
| <b>Итого: 20 часов</b> |                   |   |                |   |  |

### Поурочное планирование (1,2,4 модуль)

| №  | Тема  | Кол-во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы   | Дата изучения |      |
|----|---|--------------|--|---------------|------|
|    |   |              |  | План          | Факт |
| 1  | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Разновидности бега. Ходьба по разметкам различными способами. Бег с ускорением (до 30 м). ОРУ. Обучение техники бега на 30м (60м) и челночного бега 3x10м. Эстафеты. | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 2  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «К своим флажкам», «Два Мороза».   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 3  | Лёгкая атлетика. Прыжки с поворотом на 180°. Обучение техники прыжка в длину с места толчком двух ног. ОРУ.   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 4  | Подвижные игры с элементами прыжков: «Резиночка », «Прыгающие воробушки».   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 5. | Лёгкая атлетика. ОРУ с мячом. Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель и на дальность.   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 6  | Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».  | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 7  | Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с              | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |



|    |  |    |  |  |  |
|----|--|----|--|--|--|
|    | предметами. Обучение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине.   |    |  |  |  |
| 8  | Подвижные игры на внимание: "Фигуры". "Слушай сигнал"  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 9  | Гимнастика. Утренняя зарядка. ОРУ с гимнастической палкой. Техника наклона вперёд стоя на гимнастической скамейке.   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 10 | Подвижные игры на внимание: "Кто приходил", "Змейка"   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 11 | Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по два(четыре). ОРУ. Повороты. Обучение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине. | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 12 | Подвижные игры на внимание: "Иголочка и ниточка», "Ветер, дождь, гром и молния"  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 13 | Гимнастика. Строевые упражнения. Обучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лёжа.  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 14 | Подвижные игры на внимание: "Класс, становись", "Запрещённое движение"   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 15 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2(3) ступени ГТО   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 16 | Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2(3) ступени ГТО  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |

**Поурочное планирование (3 модуль)**

| №  | Тема  | Кол-во часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы   | Дата изучения |      |
|----|---|--------------|--|---------------|------|
|    |   |              |  | План          | Факт |
| 1  | Лёгкая атлетика. Техника безопасности. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением до 30 м. ОРУ. Обучение техники бега на 30м, 60м и челночного бега 3х10м. Эстафеты.   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 2  | Подвижные игры с элементами ходьбы и бега: «К своим флажкам», «Два Мороза».   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 3. | Лёгкая атлетика. Прыжки с поворотом на 180°. Обучение техники прыжка в длину с места толчком двух ног. ОРУ.   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 4  | Подвижные игры с элементами прыжков: «Резиночка », «Прыгающие воробушки».   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 5. | Лёгкая атлетика. ОРУ с мячом. Обучение метанию малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания в цель и на дальность.   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 6  | Подвижные игры на овладение умениями в метании: «Метко в цель», «Кто дальше бросит».  | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 7. | Гимнастика. Техника безопасности. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись». В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. ОРУ с предметами. Обучение техники подтягивания на высокой и низкой перекладине. | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 8  | Подвижные игры на внимание: "Фигуры". "Слушай сигнал"   | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |
| 9  | Гимнастика. Утренняя зарядка. ОРУ с гимнастической палкой. техники наклона вперёд стоя на гимнастической скамейке.  | 1ч           | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |               |      |

|     |   |    |  |  |  |
|-----|---|----|--|--|--|
| 10  | Подвижные игры на внимание: "Кто приходил", "Змейка"  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 11  | Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Перестроение из колонны по одному в колонну по два (четыре). ОРУ. Повороты. Обучение техники поднимания туловища из положения лёжа на спине. | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 12  | Подвижные игры на внимание: "Иголочка и ниточка», "Ветер, дождь, гром и молния"   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 13  | Гимнастика. Строевые упражнения. Обучение техники сгибания-разгибания рук в упоре лёжа.   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 14  | Подвижные игры на внимание: "Класс, становись", "Запрещённое движение"  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 15. | Лыжная подготовка. Техника безопасности. Строевые приемы с лыжами. Обучение техники попеременного двухшажного хода. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом до 1 км.        | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 16  | Прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 17. | Лыжная подготовка .Повороты переступанием. Обучение техники попеременного двухшажного хода.   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 18  | Прохождение дистанции до 1 км попеременным двухшажным ходом. Эстафеты на лыжах  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 19. | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2(3) ступени ГТО  | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |
| 20  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и   | 1ч | <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a><br><a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a> |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  | техники выполнения<br>испытаний (тестов) 2(3)<br>ступени ГТО |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|

### Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы для ученика:

Интернет-ресурс:

1. <http://school-collection.edu.ru/>
2. <https://resh.edu.ru/>

Методические материалы для учителя:

1. Учебник «Физическая культура» 1-4 класс для общеобразовательных учреждений Автор В. И. Лях; М: Просвещение, 2021
2. Пособие «Гимнастика и подвижные игры» в начальной школе. Автор Патрикеев А.Ю. М.: Феникс, 2016.
3. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 2018.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 2014
5. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 2016.
6. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
7. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 2016.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов, Москва, «Просвещение», 2014 год.
9. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2016 год.