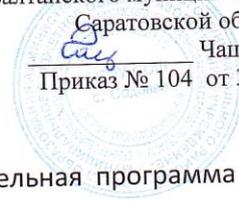




Муниципальное бюджетное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Садовка
Балтайского муниципального района Саратовской
области
структурное подразделение
«Центр естественно - научной и технологической
направленностей «Точка роста»

Принята на заседании Педагогического Совета
МБОУ СОШ с. Садовка
Балтайского муниципального района
Саратовской области
Протокол № 1 от 31.08.24г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с. Садовка
Балтайского муниципального района
Саратовской области
Чашкина О.В.
Приказ № 104 от 31.08.24г.



Дополнительная общеобразовательная программа
естественно - научной направленности

«На встречу ГТО»

возраст детей: 7-9 лет

срок реализации программы: 1 учебный год

Автор - составитель: Баранова Любовь Ивановна,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «На встречу ГТО» разработана для реализации в начальной школе и составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 (далее - ФГОС НОО);
- Приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее - ФОП НОО);
- Программы внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» (Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А.).

Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» II- III ступень 8-10 лет.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Навстречу ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного

образовательного стандарта НОО по спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Навстречу ГТО» является спортивная секция.

Срок реализации РПВД «Навстречу ГТО» - 1 год, адресована программа для учащихся 3-5 классов и рассчитана на проведение 2 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 68 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании первого полугодия проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

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

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

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

Цели и задачи

Предметом обучения и подготовки к сдаче норм ГТО в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по подготовке к сдаче норм ГТО является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа

жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

1. образовательно-познавательной направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
2. образовательно-предметной направленности используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
3. образовательно-тренировочной направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Данная программа рассчитана для учащихся 3 – 4 классов. Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО. До занятий допускаются учащиеся 3- 4 классов прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Результаты освоения программы внеурочной деятельности

Планируемые результаты освоения внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

Предметные результаты:

- оказывать помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- 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.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание РПВД «Навстречу ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Основы знаний

Вводное занятие.

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2- 3-й ступеней комплекса ГТО, нормативные требования. История ГТО.

Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса

ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег на 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 в перед на 10 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнера, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время на бег по дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д.

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами.

Подтягивание из вися на высокой перекладке. Перемещение с помощью рук, лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой: а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди).

Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (девочки). Вис лежа на низкой перекладине (5 сек и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лежа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лежа хват руками снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

Челночный бег. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4*10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2*10—15 м, 3*10 м. Эстафеты с челночным бегом.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Выпрыгивание из полуприседа и приседа 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. Подвижные игры с прыжками.

Формы занятий

Основными формами образовательного процесса при реализации курса являются:

- групповые, теоретические и практические занятия;
- подвижные игры;

Методы работы:

- Словесные: объяснение, беседа;
- Наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;
- Практические: тренировочная игра.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Всего	Теоретические сведения	Практические работы	Количество часов Электронные (цифровые) образовательные
	Раздел 1. Основы знаний				
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации		20 мин		1. http://www.gto.ru – автоматизированная информационная система (АИС) ГТО Подготовка к сдаче Комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Д.В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий - М.: Просвещение, 2018.
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений		10 мин		
3	. История развития ГТО	1	1		
4	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1	1		
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей				
5	Подвижные игры Заполнение дневника самоконтроля	3			1. Внеурочная деятельность школьника. Подготовка к сдаче Комплекса ГТО: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ Д.В.С.
6	Бег на 30 м	3			
7	Подвижные игры с бегом	3			

8	Эстафеты с бегом на скорость	2			Кузнецов, Г.А. Колодницкий - М.: Просвещение, 2018. 2. http://www.gto.ru – автоматизированная информационная система (АИС) ГТО
9	Бег на 1 км	4			
10	Подвижные игры на развитие выносливости	3			
11	. Эстафетный бег	2			
12	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки)	3			
13	Подвижные игры на развитие силы	2			
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	3			
15	. Подвижные игры на развитие гибкости	3			
16	Наклон вперед из положения стоя	3			
17	. Подвижные игры на развитие координационных качеств	5			
18	. Челночный бег	4			
19	Эстафеты с челночным бегом	2			
20	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	3			
21	Подвижные игры на развитие скоростно - силовых качеств	6			
22	ОФП. Подвижные	8			

	игры				
23	. Подвижные игры с мячами	3			
	Итого часов	68	0	0	

Поурочное планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во час	Теория	Практика	Дата провед.	
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ. Подвижны игры.	1	1		4.09	. http://www.gto.ru
2	ОРУ. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний.	1	1		4.09	. http://www.gto.ru
3	ОРУ. История развития ГТО. Подвижные игры.	1	1		11.09	. http://www.gto.ru
4	ОРУ. Подвижные игры развитие скоростно-силовых качеств. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями	1		1	11.09	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
5	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Подвижная игра.	1		1	18.09	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
6	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30	1		1	18.09	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/

	м. Бег из различных исходных положений. Эстафеты.					http://www.edu.ru
7	ОРУ. Беговые упражнения. Бег 30 м. Выполнение норм комплекса ГТО – бег 30 м. Подвижная игра.	1		1	25.09	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
8	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты	1		1	25.09	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
9	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1		1	9.10	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
10	ОРУ. Беговые упражнения. Бег с изменением направления. Подвижные игры с бегом.	1		1	9.10	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
11	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты.	1		1	16.10	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
12	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты.	1		1	16.10	
13	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1		1	23.10	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
14	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1		1	23.10	
15	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие выносливости.	1		1	6.11	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
16	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП.	1		1	6.11	

	Подвижные игры.					
17	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1		1	13.11	
18	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1		1	13.11	
19	ОРУ. Беговые и упражнения. ОФП. Подвижные игры.	1		1	20.11	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
20	ОРУ с мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами.	1		1	20.11	
21	ОРУ с мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами.	1		1	27.11	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
22	ОРУ с мячами. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры с мячами.	1		1	27.11	
23	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы.	1		1	4.12	
24	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижная игра.	1		1	4.12	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
25	ОРУ. Беговые упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине	1		1	11.12	

	(мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подвижные игры.					
26	ОРУ. Беговые упражнения. Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подвижные игры.	1		1	11.12	
27	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие силы.	1		1	18.12	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
28	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (девочки). Подвижные игры на развитие силы.	1		1	18.12	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
29	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры на развитие	1		1	25.12	

	силы.					
30	ОРУ. Беговые упражнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		1	25.12	
31	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры на развитие силы.	1		1	15.01	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
32	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие гибкости.	1		1	15.01	
33	ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты	1		1	22.01	
34	ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Подвижные игры на развитие гибкости.	1		1	22.01	
35	ОРУ. Беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Наклон вперед из положения стоя. Эстафеты	1		1	29.01	
36	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные	1		1	29.01	

	игры на развитие гибкости.					
37	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры.	1		1	5.02	
38	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1		1	5.02	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
39	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1		1	12.02	
40	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х7 м. Эстафеты.	1		1	12.02	
41	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1		1	19.02	
42	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег 3х7 м. Эстафеты.	1		1	19.02	
43	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1		1	26.02	
44	ОРУ. Беговые упражнения.	1		1	26.02	

	Челночный бег 3x7 м. Эстафеты.					
45	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие координационных качеств.	1		1	5.03	
46	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег с предметами. Эстафеты.	1		1	5.03	
47	ОРУ. Беговые упражнения. Эстафеты челночным бегом .	1		1	12.03	
48	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – челночный бег 3x7 м. Подвижные игры.	1		1	12.03	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
49	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	19.03	
50	ОРУ. Беговые упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	19.03	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
51	ОРУ. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1		1	2.04	
52	ОРУ. Беговые и	1		1	2.04	

	прыжковые упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.					
53	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1		1	9.04	
54	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	9.04	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
55	ОРУ. Беговые и упражнения. Эстафеты на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	16.04	
56	ОРУ. Беговые и упражнения. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	16.04	
57	ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – прыжок в длину с места. Подвижные игры. Подвижные игры.	1		1	23.04	
58	. ОРУ. Беговые и прыжковые упражнения. ОФП. контроль	1		1	23.04	
59	ОРУ. Беговые	1		1	30.04	

	упражнения. Подвижные игры с бегом и прыжками.					
60	ОРУ. Беговые упражнения. Смешанное передвижение 1 км. Подвижная игра.	1		1	30.04	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
61	ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча. Интервальный бег. Подвижная игра	1		1	7.05	
62	ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры на развитие выносливости.	1		1	7.05	
63	ОРУ. Беговые упражнения. Метание мяча. Подвижные игры на развитие выносливости.	1		1	14.05	
64	ОРУ. Беговые упражнения. Смешанное передвижение 1 км. Подвижная игра.	1		1	14.05	
65	ОРУ. Беговые упражнения. Выполнение норм комплекса ГТО – бег 1000 м. Подвижная игра.	1		1	21.05	http://sgpk.rkomi.ru/gto/ https://giseo.rkomi.ru/ http://www.edu.ru
66	ОРУ. Беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег.	1		1	21.05	
67	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	1		1	28.05	

	Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу с этапами.					
68	ОРУ. Прыжки в длину с разбега. Беговые упражнения. Эстафетный бег по кругу с этапами.	1		1	28.05	

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

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Имеется в наличии	Необходимо приобрести
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).	1	-
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, 2019.	1	-
3	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1	-
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, 2018, 2020. «Рекомендовано МО РФ»		-
2.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2019. «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)	1	-

Измерительные приборы:			
	Насос для накачивания мячей	0	1
	Секундомер	2	-
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона		1
	Пульсометр	0	1
	Весы медицинские с ростомером	0	1
	Аптечка медицинская	1	-
Спортивное оборудование:			
	Брусья гимнастические	1	-
	Перекладина гимнастическая	2	-
	Скамейка гимнастическая	3	-
	Стенка гимнастическая	4	-
	Маты поролоновые	8	-
	Гантели наборные	0	10
	Мяч набивной 1 кг	0	5
	Мяч набивной 2 кг	0	5
	Мяч набивной 5 кг	0	5
	Мяч малый 150 г	30	-
	Мяч теннисный	30	-
	Скакалка гимнастическая	30	-
	Палка гимнастическая	0	10
	Планка для прыжков в высоту	2	-
	Стойка для прыжков в высоту	4	-
	Рулетка измерительная 10 м	0	1
	Табло перекидное	1	-
	Лыжи (с креплением, палками)	13	-
	Лыжные ботинки	20	-
	Эстафетные палочки	0	-

	Конусы (оранжевые)	10	-
	Флажки стартовые	2	-
	Винтовка пневматическая	1	-
Цифровые ресурсы:			
	http://www.gto.ru – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.		
	https://giseo.rkomi.ru/ - ресурс для дистанционных форм обучения		
	http://www.edu.ru – Образовательный портал «Российской образование»		