

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОЛЬЯТТИ  
«ШКОЛА № 90»**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
МБУ «Школа № 90»  
Протокол №1 от 30.08.2024г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом директора  
МБУ «Школа № 90»  
от 30.08.2024г. № 3

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
курса внеурочной деятельности  
«Готов к труду и обороне»  
для обучающихся 1-3 классов**

Срок реализации - 3 года

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Составители:

Саранская Н.Ю., учитель физической культуры

Люцкан А.А., учитель физической культуры

Тольятти

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Готов к труду и обороне» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 5 июля 2021 г., регистрационный № 64100), с изменениями, внесенными приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. № 569 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 17 августа 2022 г., регистрационный № 69676) (далее – ФГОС НОО), Федеральной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 16 ноября 2022 г. № 992 (зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2022 г., регистрационный № 71762) (далее – ФОП НОО), Положения о ВФСК ГТО и обеспечивает достижение планируемых результатов программы начального общего образования.

## **I. Содержание курса внеурочной деятельности**

**Цель программы:** внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач:**

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно – оздоровительной деятельности;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

**Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления.**

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учетом следующих **принципов:**

- *принцип комплексности*, предусматривает тесную связь взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);

- *принцип преемственности*, определяет последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовки;
- *принцип вариативности*, предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий.

К выполнению нормативов ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра и определенной школьным врачом группы здоровья. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья и на основании справки терапевта.

### **Место курса внеурочной деятельности в учебном плане**

Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 1-3 классов (возраст с 7 до 9 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

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

Содержание видов спортивной подготовки и **форма проведения занятий**, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

#### *Раздел 1. Основы знаний*

**Вводное занятие.** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. План будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Занятие образовательно – познавательной направленности.** Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольном стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольном стадионе при различных погодных условиях).

**Занятие образовательно – познавательной направленности.** Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Требования безопасности к выбору занятий на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозирование физической нагрузки.

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

**Челночный бег 3 \*10м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5- 10м. Бег с максимальным ускорением 10м: с места, с хода. Челночный бег 4 \* 10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом.

**Бег на 30 м.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5 -10с. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 -10м. Бег с ускорением от

15- 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета».

**Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1км, 1,5 км.** Дистанция 1 км. Примерная разбивка: ходьба 50м- бег 100м- ходьба 50м и т.д.; Бег 100м- ходьба 100м- бег 100м и т. д.; Бег 200м- ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50 м – ходьба 50м- бег 150 м; Бег 300м – ходьба 200м – бег 300 м –ходьба 200м.

**Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

**Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (высота 90-100см). Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи рук.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.** Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

**Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.** Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой о рейку. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

**Метание теннисного мяча в цель.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. И.П. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния от 4- 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «без промаха».

**Метание мяча весом 150 г на дальность.** Имитация метания и метания мяча способом (из-за спина через плечо) из И.П. стоя боком к направлению броска: 1) с места; 2) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо –назад» ( или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания мяча с 4 бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» ( или другой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы: с места, с шага.

**Поднимание туловища из положения лежа на спине.** Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на

груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

**Плавание.** Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени. Тестирование - проплыл 100 м.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.** Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах в приседе с продвижением вперед от 10 до 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой от 50 до 70 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 0,8 -1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления, согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

### *Раздел 3. Спортивные мероприятия*

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутри школьных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## **II. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### ***Ожидаемый результат:***

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

***Личностными результатами*** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

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

**Метапредметными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- оценивать собственное поведение и поведение партнёра;
- планировать цели и пути их достижения;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- конструктивно разрешать конфликты;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата;
- осуществлять взаимный контроль.

**Результативность изучения**

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО.

### III. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
			теория	практика	
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	ГТО - что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа
1.2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
1.3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>24</b>	<b>1,5</b>	<b>22,5</b>	
2.1.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.2.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.3.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.4.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.5.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.6.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.7.	Основы техники выполнения подтягивания из вися на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.8.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.9.	Основы техники выполнения подтягивания из вися на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.10.	Тестирование - подтягивания из вися на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.11.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом

2.12.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.13.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.14.	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.15.	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.16.	Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.17.	Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.18.	Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.19.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.20.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.21.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.22.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
3	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
3.2.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
3.3	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
3.4.	«Мы готовы к ГТО!»	1		1	Практическое занятие с игровым элементом



2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
			теория	практика	
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	ГТО - что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа
1.2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
1.3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>25</b>	<b>1,5</b>	<b>23,5</b>	
2.1.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.2.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.3.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.4.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.5.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.6.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.7.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.8.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.9.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.10.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.11.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.12.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в	1		1	Практическое занятие с игровым

	упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.				элементом
2.13.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.14.	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.15.	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.16.	Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.17.	Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.18.	Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.19.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.20.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.21.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.22.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
3	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
3.2.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
3.3	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
3.4.	«Мы готовы к ГТО!»	1		1	Практическое занятие с игровым элементом

### 3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	В том числе		Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
			теория	практика	
1.	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
1.1.	ГТО - что это такое. Правила ТБ.	1	1		Беседа
1.2.	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
1.3.	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	<b>25</b>	<b>1,5</b>	<b>23,5</b>	
2.1.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.2.	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.3.	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.4.	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.5.	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.6.	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.7.	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.8.	Заполнение дневника самоконтроля. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.9.	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.10.	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.11.	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.12.	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в	1		1	Практическое занятие с игровым

	упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.				элементом
2.13.	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.14.	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	Беседа, практическое занятие с игровым элементом
2.15.	Плавание. Правила соревнований по плаванию. Техника старта. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.16.	Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.17.	Плавание. Виды плавания. Проплыл дистанции 100 м без учета времени	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.18.	Плавание. Тестирование - проплыл 100 м.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.19.	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.20.	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
2.21.	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
2.22.	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
3	<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>	
3.1.	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
3.2.	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2		2	Практическое занятие с игровым элементом
3.3	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1		1	Практическое занятие с игровым элементом
3.4.	«Мы готовы к ГТО!»	1		1	Практическое занятие с игровым элементом

## **Материально – техническое обеспечение**

### Спортивный инвентарь и оборудование:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи
- кубики
- гимнастические маты
- дартс
- гимнастическая скамья
- шведская
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

### **Учебно-методическое обеспечение**

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкий. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. –Москва. «Просвещение». 2016.
2. Здоровьесберегающие технологии. И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю.Соколова. -Москва, Илекса,2012
4. Подвижные игры. А. Ю. Патрекеев. - издательство «ВАКО», 2009