

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Центр образования имени Героя Советского Союза А.П. Маресьева «Открытие»
(МОУ ЦО «Открытие»)

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры

«Учителя физической культуры»

Протокол № 1

от «25» августа 2023

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Волченко

«27» августа 2023



УТВЕРЖДЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 1

от «31» августа 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ГТО»
ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

Разработала учитель физической культуры: Соколова И.С.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «ГТО» на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов МОУ ЦО «Открытие» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 16.11.2022 № 992 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО третьего поколения);
- приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО второго поколения);
- приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (далее – ФГОС СОО);
- устава МОУ ЦО "Открытие";

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «ГТО» направлена на социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе, для повышения возможностей ребенка в обучении, достижения высоких спортивных результатов.

Данная программа актуальна, так как трех занятий физической культуры в неделю недостаточно для полноценного физического развития учащихся. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту во внеурочное время. С этой задачей должен справляться спортивный кружок ГТО. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Задача кружка - выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего школьного возраста (7 - 10 лет). Следует помнить, что спортивные занятия приносят большой оздоровительный эффект, повышают эмоциональный фон. Разнообразие форм и методов спортивно-тренировочных занятий формируют у детей устойчивый интерес к посещению данного кружка.

В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. К занятиям в данном кружке допускаются учащиеся в возрасте от 7-10 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные участковым врачом.

Освоение программного материала осуществляется по трем направлениям:

- оздоровительное;
- воспитательное;
- образовательное.

Результаты прохождения программного материала.

По окончании первого года обучения у детей созданы условия для устойчивого интереса к занятию спорта. Появляется интерес к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства. Обучающиеся достигают всесторонней физической подготовленности и развития, что показывают контрольные испытания первого года обучения.

Показывают уровень физического развития и физической подготовки согласно контрольным испытаниям первого года обучения.

1. Направленность и общая характеристика программы.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебной культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Актуальность и целесообразность программы.

На основе диагностических фактов выявлено, что у учащихся слабо развиты память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ГТО улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ГТО является фундаментом.

3. Цель и задачи программы.

Цели:

- развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики выполнения физических упражнений.

Задачи:

Предметные

- вооружение знаниями по истории развития физкультуры и спорта, правилам соревнований;
- обучение учащихся технике движений основных видов спорта;
- привлечение учащихся, проявляющих повышенный интерес и способности к занятиям спортом.

Оздоровительные

- профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- укрепление связок нижних и верхних конечностей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств.

Личностные

- развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, специальной и общей выносливости;
- воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- повышение и воспитание у учащихся устойчивой мотивации к занятиям ГТО.

4. Особенности организации учебного процесса

На занятиях ГТО учащиеся осуществляют следующие **виды деятельности**: игровая, познавательная, соревновательная, физкультурно- оздоровительная, прикладно-ориентированная, проблемно-ценностное общение.

Программа рассчитана на 33 часа - 1ч в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале.

Ведущей формой организации обучения является групповая. Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей. Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров. На занятиях применяются занимательные и доступные для понимания задания и упражнения, задачи, вопросы, игры, и т.д., что привлекательно для младших школьников.

Задания построены таким образом, что один вид деятельности сменяется другим, различные темы и формы подачи материала активно чередуются в течение урока. Это позволяет сделать работу динамичной, насыщенной и менее утомляемой.

5. Планируемые результаты

По окончании обучения учащиеся должны:

знать:

- основные требования к занятиям ГТО;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе; – способы проведения соревнований;

уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять зачетные требования ГТО;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях;
- осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;
- использовать знания, умения, навыки на практике.

6. Формы подведения итогов реализации программы

В течение учебного года педагог проводит поэтапную диагностику успешности усвоения программного материала:

I этап (стартовый) – проверка знаний и умений учащихся на начальном этапе освоения программы (входной контроль проводится на первом вводном занятии путем проведения собеседования, анкетирования или тестирования с последующим анализом результатов).

Позволяет выявить уровень подготовленности и возможности обучающихся для занятия данным видом деятельности.

II этап (текущий) - проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в

усвоении материала и развитии обучающихся.

III этап (итоговый) – проводится в конце срока обучения по программе и позволяет оценить уровень результативности усвоения программы за год. Форма проведения: тестирование, сдача контрольных нормативов. Для реализации программы используются различные виды тестирования физической подготовленности и физического развития, тестирование специальной физической подготовленности, зачеты по усвоению знаний теоретических основ физической культуры и спорта, навыков здорового образа жизни.

Виды контроля:

- тренировочные занятия;
- беседы, учебные игры;
- тестирование; – эстафета;
- участие в соревнованиях, контрольных играх;
- выполнение контрольных нормативов по ГТО.

Способы определения результативности реализации программы

1. Опрос учащихся по пройденному материалу.
2. Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
3. Тестирование общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки.
4. Тестирование по теоретическому материалу.
5. Контроль соблюдения техники безопасности.
6. Привлечение обучающихся к судейству соревнований школьного уровня.
7. Контрольные игры с заданиями.
8. Выполнение отдельных упражнений с заданиями.
9. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
10. Результаты соревнований.
11. Встреча с обучающимися во внеурочное время и наблюдение за их досугом.

Для усвоения программного материала:

Словесные: рассказ, объяснение, беседа, инструктирование, опрос, разбор, обсуждение, словесная оценка и т.д.;

Демонстрационные: показ движений, демонстрация наглядных пособий (рисунков, фотографий, плакатов, таблиц), кино- и видео-демонстрация;

Методы разучивания упражнений:

- а) метод расчлененного обучения (выполнение подготовительных и подводящих упражнений при обучении сложным движениям по гимнастике);
- б) метод избирательного обучения (акцентируется отдельный элемент техники выполнения движения, например отталкивание в прыжке в длину с разбега);
- в) метод целостного обучения (выполнение легких и доступных упражнений в целом);
- г) метод строго регламентированного упражнения, который подразделяется на *метод стандартно-повторного выполнения упражнений* (упражнение выполняется при постоянной величине нагрузки и времени отдыха, в легкой атлетике и лыжах) и *метод переменного выполнения упражнений* (чередование величины нагрузки и времени отдыха в обе стороны);
- д) игровой метод (моделирование различных подвижных игр и эстафет, спортивные игры);
- е) соревновательный метод (деление на команды, проведение двухсторонних игр по волейболу, баскетболу, футболу по упрощенным и стандартным правилам).

Для организации учебной деятельности на тренировочных занятиях:

Фронтальная (общегрупповая) *организация деятельности учащихся:*

- а) одновременное выполнение упражнений (в колоннах и шеренгах);
- б) попеременное выполнение упражнений (чаще практикую задания в парах);

в) посменное выполнение упражнений (одинаковые задания выполняют сразу несколько человек) ;

г) поточное выполнение упражнений (задание выполняется поочередно, один за другим).

Звеньевая (групповая) организация деятельности (деление учащихся на группы по разным признакам: полу, физическому развитию, подготовленности);

Индивидуальная организация деятельности (каждый учащийся выполняет определенные или заранее подготовленные упражнения; задания разделяются для сильных и слабых учеников);

Круговая форма организации деятельности (упражнения разного вида выполняются на отдельных станциях с последующей сменой по кругу).

В бесснежное время помимо игровых заданий, упражнений и подвижных игр, в подготовку детей и подростков включаются и элементы спортивных игр на уменьшенных площадках и по упрощенным правилам

В зимнее время при обучении лыжным ходам с целью большего разнообразия занятий можно рекомендовать параллельное изучение двух лыжных ходов. Занятия на учебном круге должны обязательно чередоваться с занятиями на склоне. В течение одного урока могут быть 2-3 такие смены.

На всех этапах обучения (ознакомления, разучивания, совершенствования) должен осуществляться дифференцированный подход по следующей схеме:

1. деление учащихся на группы со сходной физической подготовкой и выполнение соответствующих заданий;
2. выполнение индивидуальных заданий для сильных и слабых учеников;
3. последовательный переход учащихся от решения одной части двигательной задачи к другой, более сложной и наоборот.

Использование различных способов дифференцированного обучения обеспечивает для слабых учеников более тщательную работу над элементами техники, целенаправленному развитию двигательных качеств; для сильных – возможность *опережающего обучения* и движению вперед к более сложным двигательным действиям.

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний. (3 часа)

Тема № 1. Травматизма в спорте, причины. (1 час)

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль (2 часа)

Тема № 3. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь (1 час)

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП). (50 часов)

1. Строевые упражнения. (5 часов)

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). (28 часов)

3. Дыхательная гимнастика. (3 часа)

4. Корригирующая гимнастика. (17 часов)

5. Оздоровительная гимнастика. (10 часов)

Теория. Позвоночник – основа здоровья. Причины неправильной осанки и болезней позвоночника. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку. (Стретчинг для спины, растяжка мышц спины и живота, стретчинг для тазобедренных суставов и мышц ног, стретчинг для позвоночника)

6.Оздоровительный бег.(17 часов)

Практические занятия. Бег.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.(10 часов)

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. Скоростно-силовые упражнения: прыжки, многоскоки, спрыгивания и выпрыгивания в темпе, переменные ускорения в беге, метания, преодоление коротких дистанций (от 30 до 60 м) с максимальной скоростью.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП). (90 часов)

1.Основы видов спорта (16 часов)

1.Волейбол.

2.Баскетбол.

3.Футбол.

4.Легкая атлетика.

2. Подвижные игры.(40 часов)

1.В спортивном зале.

2.На свежем воздухе.

3. Упражнения на ловкость, гибкость, выносливость (6 часа)

1 .Упражнения на ловкость.

2.Упражнения на координацию движений.

3.Упражнения на гибкость.

4.Упражнения на быстроту.

5.Упражнения на выносливость.

4. Спортивные игры (25 часов)

5.Соревнования и конкурсы (10 часов)

1 .Соревнования по ОФП.

2. Соревнования по СФП.

3. Соревнования — эстафеты.

4. Соревнования «Веселые старты».

5. Соревнования-поединки.

Раздел 4. Двухсторонние игры. (6 часов)

Теория. Объяснение правил игры.

Закономерности формирования навыков в спортивных играх.

Характеристика средств и методов в спортивных играх.

Этапы обучения технике и тактике игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Раздел 5. Контрольные нормативы. (4 часа)

Контрольные тесты для определения уровня развития физических качеств:

-быстрота (бег 30 метров, бег 60 метров)

-выносливость (бег 1км, ходьба на лыжах)
 -гибкость (наклон вперед из положения стоя)
 -сила (динамометрия, сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивание, прыжок в длину с места, пресс)
 -ловкость(прыжки на скакалке за 1 мин, челночный бег 3*10м)

Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Стадион	1
3	Волейбольная площадка	1
4	Прыжковая яма	1
5	Перекладина	2
6	Шведская стенка	8
7	Канат для лазания	2
8	Гимнастическая скамейка	2
9	Маты	5
10	Волейбольная сетка	1
11	Баскетбольные щиты с кольцами	2
12	Обручи	10
13	Скакалки	10
14	Мяч волейбольный	8
15	Мяч баскетбольный	8
16	Мяч футбольный	4
17	Рулетка	2
18	Секундомер	2
19	Гантели	6

Дидактическо-методическое обеспечение

Методические пособия:

1. Лепешкин В.А. Физическая культура. Методика обучения легкой атлетики. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2012
2. Матвеев А.П., Петрова Т.В. Физическая культура. 1-11 классы: программы для образовательных учреждений. – М.: Дрофа, 2010
3. Сборник нормативных документов. Физическая культура / сост. Э.Д. Днепров. – М.: Дрофа, 2007
4. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б. Физическая культура. Школьные олимпиады. 9-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
5. Погадаев Г.И., Мишин Б. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007

6. Погадаев Г.И. Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения. 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2007
7. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в общеобразовательных учреждениях. 10-11 классы: Методическое пособие.– М.: Дрофа, 2007
8. Энциклопедический словарь юного спортсмена. – М.: Педагогика, 1988

Электронные пособия, фильмы, интернет-сайты:

1. Спортивные игры. От теории до практики [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
2. Физкультура с тренером Неболейкиным [Электронное пособие]. – М.: Меридиан, 2005
3. Demo.1september.ru

Тематическое планирование
2 класс

№ П / П	Раздел	Тема занятия	Ко л- во ча сов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательны й компонент содержания рабочей программы
1		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
2		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1		1,2,6,7,8
3		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
4		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
5		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1,2,6,7,8
6		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1,2,6,7,8
7	Игры с мячом	Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
8		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
9		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1		1,2,6,7,8
10		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
11		Упражнения для развития гибкости.	1		1,2,6,7,8
12		Упражнения для развития гибкости.	1		1,2,6,7,8
13		Метание мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
14		Метание мяча.	1		1,2,6,7,8
15		Развитие силы. Подтягивание.	1		1,2,6,7,8
16		Развитие силы. Подтягивание.	1		1,2,6,7,8
17	Игры малой подвиж	Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8

	ности				
18		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
19		Общеразвивающие упражнения.	1		1,2,6,7,8
20		Общеразвивающие упражнения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
21		Подвижные игры	1		1,2,6,7,8
22		Подвижные игры	1		1,2,6,7,8
23		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		1,2,6,7,8
24		Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		1,2,6,7,8
25	Эстафеты	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
26		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
27		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
28		Челночный бег 3 x 10 м.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
29		Челночный бег 3 x 10 м.	1		1,2,6,7,8
30		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
31		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
32		Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
33		Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1		1,2,6,7,8
34		Подвижные игры.			Воспитательный компонент содержания рабочей программы
35		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
36		Броски мяча в цель		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
37		Броски мяча в цель			1,2,6,7,8

38		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
39		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
40		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.			1,2,6,7,8
41		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
42		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
43		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
44		Броски мяча в цель.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
45		Броски мяча в цель.			1,2,6,7,8
46		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
47		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
48		Метание мяча.			1,2,6,7,8
49		Метание мяча.			1,2,6,7,8
50		Подвижные игры.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
51		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
52		Развитие силы. Подтягивание.			1,2,6,7,8
53		Развитие силы. Подтягивание.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
54		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
55		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
56		Общеразвивающие упражнения.			1,2,6,7,8
57		Общеразвивающие упражнения.			1,2,6,7,8
58		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
59		Подвижные игры.			1,2,6,7,8

3 класс

№ П / П	Раздел	Тема занятия	Ко л- во ча сов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательный компонент содержания рабочей программы
1		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
2		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая	1		1,2,6,7,8

		подготовка.			
3		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
4		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
5		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1,2,6,7,8
6		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1,2,6,7,8
7	Игры с мячом	Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
8		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
9		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1		1,2,6,7,8
10		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
11		Упражнения для развития гибкости.	1		1,2,6,7,8
12		Упражнения для развития гибкости.	1		1,2,6,7,8
13		Метание мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
14		Метание мяча.	1		1,2,6,7,8
15		Развитие силы. Подтягивание.	1		1,2,6,7,8
16		Развитие силы. Подтягивание.	1		1,2,6,7,8
17	Игры малой подвижности	Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
18		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
19		Общеразвивающие упражнения.	1		1,2,6,7,8
20		Общеразвивающие упражнения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
21		Подвижные игры	1		1,2,6,7,8
22		Подвижные игры	1		1,2,6,7,8
23		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми	1		1,2,6,7,8

		ногами на полу.			
24		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		1,2,6,7,8
25	Эстафеты	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
26		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
27		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
28		Челночный бег 3 x 10 м.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
29		Челночный бег 3 x 10 м.	1		1,2,6,7,8
30		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
31		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
32		Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
33		Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1		1,2,6,7,8
34		Подвижные игры.			Воспитательный компонент содержания рабочей программы
35		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
36		Броски мяча в цель		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
37		Броски мяча в цель			1,2,6,7,8
38		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
39		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
40		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.			1,2,6,7,8
41		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
42		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
43		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
44		Броски мяча в цель.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8

45		Броски мяча в цель.			1,2,6,7,8
46		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
47		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
48		Метание мяча.			1,2,6,7,8
49		Метание мяча.			1,2,6,7,8
50		Подвижные игры.		Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
51		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
52		Развитие силы. Подтягивание.			1,2,6,7,8
53		Развитие силы. Подтягивание.		Физкульт. Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
54		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
55		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
56		Общеразвивающие упражнения.			1,2,6,7,8
57		Общеразвивающие упражнения.			1,2,6,7,8
58		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
59		Подвижные игры.			1,2,6,7,8

№ П / П	Раздел	Тема занятия	Ко л- во ча сов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательны й компонент содержания рабочей программы
1		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
2		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1		1,2,6,7,8
3		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
4		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
5		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1,2,6,7,8
6		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.	1		1,2,6,7,8
7	Игры с мячом	Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
8		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
9		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1		1,2,6,7,8
10		Техника безопасности на занятиях. Общефизическая подготовка.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
11		Упражнения для развития гибкости.	1		1,2,6,7,8
12		Упражнения для развития гибкости.	1		1,2,6,7,8
13		Метание мяча.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
14		Метание мяча.	1		1,2,6,7,8
15		Развитие силы. Подтягивание.	1		1,2,6,7,8
16		Развитие силы. Подтягивание.	1		1,2,6,7,8
17	Игры малой подвижности	Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
18		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8

19		Общеразвивающие упражнения.	1		1,2,6,7,8
20		Общеразвивающие упражнения.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
21		Подвижные игры	1		1,2,6,7,8
22		Подвижные игры	1		1,2,6,7,8
23		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		1,2,6,7,8
24		Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1		1,2,6,7,8
25	Эстафеты	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
26		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
27		Подвижные игры.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
28		Челночный бег 3 x 10 м.	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
29		Челночный бег 3 x 10 м.	1		1,2,6,7,8
30		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
31		Подвижные игры.	1		1,2,6,7,8
32		Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1	Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
33		Подтягивание из виса на низкой перекладине (девочки).Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	1		1,2,6,7,8
34		Подвижные игры.			Воспитательный компонент содержания рабочей программы
35		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
36		Броски мяча в цель		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
37		Броски мяча в цель			1,2,6,7,8
38		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
39		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
40		Совершенствование			1,2,6,7,8

		техники бега, прыжков, метаний.			
41		Совершенствование техники бега, прыжков, метаний.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
42		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
43		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
44		Броски мяча в цель.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
45		Броски мяча в цель.			1,2,6,7,8
46		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
47		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
48		Метание мяча.			1,2,6,7,8
49		Метание мяча.			1,2,6,7,8
50		Подвижные игры.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
51		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
52		Развитие силы. Подтягивание.			1,2,6,7,8
53		Развитие силы. Подтягивание.		Физкульт.Ура https://www.fizkultura.ru/mobile_game	1,2,6,7,8
54		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
55		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
56		Общеразвивающие упражнения.			1,2,6,7,8
57		Общеразвивающие упражнения.			1,2,6,7,8
58		Подвижные игры.			1,2,6,7,8
59		Подвижные игры.			1,2,6,7,8

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884102
Владелец Саулова Людмила Николаевна
Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025