

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамента образования и науки ХМАО- Югры

Департамента образования администрации Сургутского района

МБОУ "Лянторская СОШ № 6"

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат 3366B23C9A53C978B8F12663CAD8C2F1
Владелец Леншина Ольга Анатольевна
Действителен с 27.03.2024 по 20.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Подготовка к сдаче комплекса ГТО »

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

будут сформированы:

- чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- мотивы учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- этические чувства, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценностей и чувств;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты освоения предмета «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»

Регулятивные универсальные учебные действия

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативные универсальные учебные действия

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- 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;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Предметные результаты освоения программы

Обучающийся научится:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- умениям организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся получит возможность научиться:

- способам и особенностям движения и передвижений человека;
- терминологии разучиваемых упражнений;
- составлять и выполнять комплексы утренней зарядки, упражнений на развитие координации, гибкости, на формирование правильной осанки;
- проводить самостоятельно закаливающие процедуры;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физкультурой на уроке и во внеурочных мероприятиях.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Раздел 1. Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели задачи структура, нормативные требования.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и спортивной обуви для занятий физическими упражнениями.

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка места для занятий. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозировка физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Челночный бег 3х10 м

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков с одной линии на другую. Челночный бег 2х10-15 м, 3х5, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10м, 2х3+2х6+2х9 м.

Бег на 30 м.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движения рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с максимальной скоростью до 20 м. Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробы», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета»

Смешанное передвижение на 1 км

- 1) Ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м;
- 2) ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 100 м;
- 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150м;
- 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 100-110 см.). вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

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

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 10-15 м.

Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см. Подвижные игры с прыжками «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение.

Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Раздел 3. Спортивные мероприятия

2 класс

Раздел 1. Основы знаний

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели задачи структура, нормативные требования.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и спортивной обуви для занятий физическими упражнениями.

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка места для занятий. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозировка физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Челночный бег 3х10 м

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков с одной линии на другую. Челночный бег 2х10-15 м, 3х5, 3х10 м. Эстафеты с челночным бегом 4х9 м, 3х10м, 2х3+2х6+2х9 м.

Бег на 30 м.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движения рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба и бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с максимальной скоростью до 20 м. Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета»

Смешанное передвижение на 1 км

1) Ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м;

2) ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 100 м;

3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150м;

4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 100-110 см.). вис на

перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки)

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

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Подвижная игра «Вперёд на руках».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.

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 10-15 м.

Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см. Подвижные игры с прыжками «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Прыгуны».

Метание теннисного мяча в цель.

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м. Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Раздел 3. Спортивные мероприятия

3 класс

Раздел 1. Основы знаний

Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и спортивной обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Бег на 60 м.

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте; с продвижением вперед на 10-15 м. бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный ход. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт», «Внимание», «Марш!» Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 30-40 м. Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробы», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета».

Бег на 1 км

Повторный бег на 100 м. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100м – бег 200 м; бег 400 м- ходьба 200м-бег 400м. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин. Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой. Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. 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.

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. Прыжок в длину с места из упора присев.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация движения рук и ног при отталкивании на месте. Прыжок в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-9 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190,210, 250 см. от места отталкивания.

Метание теннисного мяча 150 грамм на дальность.

Имитация метания мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: с места; с одного, двух, трех шагов.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

4 класс

Раздел 1. Основы знаний

Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и спортивной обуви для занятий физическими упражнениями.

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки

Бег на 60 м.

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте; с продвижением вперед на 10-15 м. бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный ход. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт», «Внимание», «Марш»! Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 30-40 м. Бег на результат 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробы», «Встречная эстафета», «Линейная эстафета».

Бег на 1 км

Повторный бег на 100 м. Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100м – бег 200 м; бег 400 м- ходьба 200м-бег 400м. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин. Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой. Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. 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.

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. Прыжок в длину с места из упора присев.

Прыжок в длину с разбега.

Имитация движения рук и ног при отталкивании на месте. Прыжок в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8-9 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190,210, 250 см. от места отталкивания.

Метание теннисного мяча 150 грамм на дальность.

Имитация метания мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: с места; с одного, двух, трех шагов.

Раздел 3. Спортивные мероприятия

Формы организации и виды деятельности

Занятия внеурочной деятельности – это основная форма организации учебной деятельности обучающихся в процессе освоения ими содержания предмета. Занятия легкой атлетики подразделяются на три типа: занятия с образовательно–познавательной направленностью, занятия с образовательно–обучающей направленностью и занятия с образовательно–тренировочной направленностью.

К видам двигательной деятельности на занятиях по подготовке к сдаче ГТО относятся:

- Упражнения для развития силы мышц ног;
- Упражнения для развития темпа движения ног;
- Упражнения для обучения техники низкого старта;
- Упражнения для развития координации и точности движений;
- Упражнения с мячом для развития силы мышц рук и туловища;
- Прыжковые упражнения;
- Специально-беговые упражнения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 класс

Количество часов в неделю – 0,5 ч.

Количество часов в год –17 ч.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Сроки изучения	
		План.	Факт.
Раздел 1. Основы знаний			
1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности		
Раздел 2. Двигательные умения и навыки			
2	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега		
3	Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.		
4	Бег на результат 30 м.		
5	Бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м.		
6	Подтягивание из виса на высокой перекладине; из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.		
7	Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание на перекладине из виса с помощью.		
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.		
9	Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками.		
10	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10-15 м.		
11	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см.		
12	Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
13	Держание мяча. Исходное положение.		
14	Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.		
15	Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», « Без промаха».		
Раздел 3. Спортивные мероприятия			
16	«Сильные, смелые, ловкие умелые»		
17	«Мы готовы к ГТО»		

2 класс

Количество часов в неделю – 0.5 ч.

Количество часов в год – 17 ч.

1 класс

№ п/п	Тема урока	Сроки изучения	
		План.	Факт.
Раздел 1. Основы знаний (3 ч.)			
1	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО		
2	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега		
3	Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом кубиков с одной линии на другую		
4	Бег с ускорением от 15 до 25 м.		
5	Бег с максимальной скоростью до 20 м. Бег на результат 30 м.		
6	Бег 200 м – ходьба 150 - бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – ходьба 50 м – бег 150м.		
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине; из виса лёжа на низкой перекладинехватом снизу, хватом сверху.		
8	Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя.Подтягивание на перекладине из виса с помощью.		
9	Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре.		
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.		
11	Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.		
12	Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бёдер.		
13	Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см.		
14	Держание мяча. Исходное положение.		
15	Метание теннисного мяча в в вертикальные цели разного размера и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м.		
16	«Мы готовы к ГТО»		
17	«Мы готовы к ГТО»		

№ п/п	Тема урока	Сроки изучения	
		План.	Факт.
Раздел 1. Основы знаний			
1	Виды испытаний 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.		
2	Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт», «Внимание», «Марш»! Бег с высокого старта по сигналу.		
3	Бег с максимальной скоростью до 30-40 м.		
4	Бег на результат 60 м.		
5	Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин.		
6	Эстафетный бег с этапами 300-400 м.		
7	Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки (м).Вис лёжа на низкой перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках (д).		
8	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (м).Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху (д)		
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся выстой опоры для рук.		
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.		
11	Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.		
12	Прыжок в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.		
13	Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега.		
14	Имитация метания мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: с места.		
15	Имитация метания мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: с одного, двух, трех шагов.		
16	«Сильные, смелые, ловкие умелые»		
17	«Мы готовы к ГТО»		

4 класс

Количество часов в неделю –0.5ч.

Количество часов в год –17 ч.

№ п/п	Тема урока	Сроки изучения		Примеч.
		План.	Факт.	
Раздел 1. Основы знаний				
1	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Требования к одежде и спортивной обуви для занятий физическими упражнениями.			
2	Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт», «Внимание», «Марш»! Бег с высокого старта по сигналу.			
3	Бег с максимальной скоростью до 30-40 м.			
4	Бег на результат 60 м.			
5	Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин.			
6	Эстафетный бег с этапами 300-400 м.			
7	Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (м). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху (д)			
8	Вис на перекладине (5 с. и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху (м). Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (д)			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках.			
10	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.			
11	Наклоны вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук.			
12	Прыжок в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги.			
13	Прыжки в длину с 2-3 шагов разбега.			
14	Прыжки в длину с 8-9 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190,210, 250 см. от места отталкивания.			
15	Имитация метания мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: с места.			
16	Имитация метания мяча способом «из-за			

	спиной через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: с одного, двух, трех шагов.			
17	«Мы готовы к ГТО»			

