

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНА

приказом по МБОУ «Куйбышевская СОШ»

№ 1-146 от 30.08. 2023 г.

Директор школы

_____Брехов Д.А.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Юный спортсмен»
уровень образования: начальное общее образование
1-4 класс (срок освоения 4 года)
форма обучения очная
(срок реализации 4 года)

Составитель: Громенко Ю.А.,
учитель физической культуры.

Содержание

- 1 Пояснительная записка.
- 2 Содержание учебного курса внеурочной деятельности.
- 3 Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.
- 4 Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.
5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Подготовка к ГТО» в 1-4 классах составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Приказа Минобразования и науки РФ от 17.12.2010 №1897, зарегистрирован в Министерстве юстиции РФ 01.02.2011 г. № 19644 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.

Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»).

Цель внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительного направления — формирование физической культуры личности обучающихся, совершенствование физической подготовки.

Реализация данной цели основана на решении следующих задач:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
 - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью;
 - освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
 - спортивная подготовка к соревнованиям

Общая характеристика внеурочной деятельности.

Здоровье нации — категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурно-спортивный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке обучающихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года на приемных пунктах системы ГТО. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

В программу также были внесены спортивные игры и отдельные виды физкультурно-оздоровительного направления. Особенностью проведения занятий внеурочной деятельности в 1-4 классах является большая доля игровых заданий, упражнения Комплекса выполняются помимо традиционной также в игровой форме.

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности.

(для 1-4 классов)

Общее кол-во часов: 33 часа за год (1 час в неделю) для 1-го класса, 34 часа за год для 2-4 классов

Основы знаний

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, история ГТО, спортивные нормативы.

Режим дня, от утренней гимнастики к Комплексу ГТО.

Правила безопасности на тренировках, сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.

4 ч.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.

Бег 30м, 60 м.

Бег (смешанное передвижение) 1000 м.

Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с разбега

Метание мяча в цель

Сгибание и разгибание рук

Наклон вперед из положения стоя и сидя

Подтягивание из виса

Кроссовая и лыжная подготовка

18 ч.

Физкультурно – оздоровительная деятельность

«Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО

Подвижные игры (в процессе занятий)

Выполнение норм комплекса (тестирование)

11 часов-1 класс, 12 часов 2-4 классы Всего: 33 часа (1 класс), 34 часа (2-4 классы)

Система контроля уровня достижения

Тестирование осуществляется в порядке, требования выполнения комплекса ГТО установленного **Постановлением правительства РФ от 23 января 2023 г. № 33** Тестирование, позволяющее определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков лиц, участвующих в испытаниях 2 (тестах) (далее - участник), осуществляется в конце учебного года в следующей последовательности по видам испытаний (тестов):

Гибкость

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. Участник выступает в спортивной форме, позволяющей спортивным судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже - знаком «+».

Сила

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней комплекса - 90 см. Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней комплекса - 110 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник спортивного судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток, фиксируемых счетом спортивного судьи.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики по выбору).

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.

Скоростные возможности

Челночный бег 3x10 м.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются две параллельные линии – «Старт» и «Финиш». Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до линии «Финиш», касаются ее рукой, возвращаются к линии «Старт», касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии «Финиш» рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.⁷

Бег 30, 60 м

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Скоростно-силовые возможности

Метание теннисного мяча в цель.

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.³ Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат

Выносливость

Бег 1 км., 2 км.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега 10 человек.

Смешанное передвижение на 1км.

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности.

3. Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания занятий, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной еловой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

4. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного курса внеурочной деятельности.

1 класс

№ п/п	Тема/ Раздел	Кол-во часов, отводимых на усвоение темы\разделов	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
10	Подвижные игры с мячами.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

				http://www.gto.ru
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
13	«Веселые старты»	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство

				«Просвещение» http://www.gto.ru
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество

				«Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
25	Подвижные игры с мячами	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное

				общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
33	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

2 класс

№ п/п	Тема/ Раздел	Кол-во часов, отводимых на усвоение темы/разделов	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила	1	Т есты,	«Физическая культура, 1-4

	<p>выполнения. Презентация. Правила ТБ.</p> <p>Инструктаж по ТБ на занятиях внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО».</p>		устный опрос	класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
2	Смешанное передвижение 800 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

				ru
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
10	Подвижные игры с мячами.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
13	«Веселые старты»	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Т есты, устный	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество

			опрос	«Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
25	Подвижные игры с мячами	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	Т	«Физическая культура, 1-4

			есты, устный опрос	класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
32-33	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	2	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
34	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

				http://www.gto.ru
--	--	--	--	---

3 класс

№ п/п	Тема/ Раздел	Кол-во часов, отводимых на усвоение темы/разделов	Форма проведения	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
2	Смешанное передвижение 1000 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
6	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
10	Подвижные игры с мячами.	1	Т есты, устный	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество

			опрос	«Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
13	«Веселые старты»	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
21	Лыжная подготовка. Повороты,	2	Т	«Физическая культура, 1-4

	торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.		есты, устный опрос	класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
25	Подвижные игры с мячами	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

				http://www.gto.ru
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

32-33	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	2	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
34	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

4 класс

№ п/п	Тема/ Раздел	К ол-во часов, отводим ых на усвоени е темы/ра зделов	Ф орма проведе ния	Учебно-методические материалы, в том числе электронные
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
2	Смешанное передвижение 1000 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
3	Бег 30 м. Метания мяча в цель.	1	Т есты, устный	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное

			опрос	общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
4	Бег 60 м. Метания мяча в цель. Подвижная игра	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
5	Смешанное передвижение 1500 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
6	Подвижные игры на развитие скоростно- силовых качеств	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
10	Подвижные игры с мячами.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
13	«Веселые старты»	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Просвещение» http://www.gto.ru
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения.	1	Т	«Физическая культура, 1-4

	Презентация.		есты, устный опрос	класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
17	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.), Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

				http://www.gto.ru
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
23	Подвижные игры на развитие выносливости	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru

25	Подвижные игры с мячами	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
29	Бег (смешанное передвижение) 1000 м без учета времени. Подтягивания	1	Т есты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1	Т есты, устный	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество

			опрос	«Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
32-33	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра	2	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», Акционерное общество «Издательство «Просвещение» http://www.gto.ru
34	Выполнение норм комплекса ГТО . Итоговое занятие. Задание на лето.	1	Тесты, устный опрос	«Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П.», «Просвещение» http://www.gto.ru

5. Материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности.

Учебно-методический комплект

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО, В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкая, Москва, «Просвещение», 2016 г.
2. Физкультурный спортивный комплекс ГТО (www.gto.ru)
3. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014 г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин; ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.

6. Журнал «Физическая культура в школе»; 2000г.- 2016г.

7. Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

8. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.

9. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.

10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

Материально-техническое обеспечение

1. Перекладина гимнастическая
2. Стенка гимнастическая
3. Скамейка гимнастическая жесткая
4. Кегли
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, теннисные, мячи для метания
7. Станок для регистрации сгибаний-разгибаний рук в упоре лежа
8. Палка гимнастическая
9. Скакалка
10. Канат для лазанья
11. Обруч
12. Коврик для прыжков в длину с места
13. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям
14. Сетка волейбольная
15. Лыжное оборудование
16. Секундомер
17. Свисток
18. Ноутбук, проектор, экран

