

Матвеево-Курганский район
с. Авило-Успенка

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АВИЛО-УСПЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания
методического совета
МБОУ Авило-Успенской сош
от 28.08.2023 г. № 1

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
_____/Т.Г. Зайцева/
28.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор
МБОУ Авило-Успенской сош
_____/О.Н.Овчаренко/
Приказ № 95 от 29.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Готовимся к ГТО»

уровень образования Основное общее и среднее общее образование

9, 10 класс

на 2023-2024 учебный год

Учитель Зайцева Татьяна Германовна

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Готовимся к ГТО» составлена на основе ФГОС с учётом регионально-значимого материала, учитывающего климатические особенности Ростовской области Матвеево -Курганского района.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО» в 9 и 10 классах подготовлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования и концепцией военно-патриотического воспитания, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 года № 413.
3. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
4. Письма Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
5. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 24 ноября 2015 г. № 81 «О внесении изменений № 3 в СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях»
6. Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»
7. Письма Минпросвещения России от 05.09.2018 № 03-ПГ-МП-42216 "Об участии учеников муниципальных и государственных школ Российской Федерации во внеурочной деятельности".
8. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями (утверждены Приказами Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632, от 18.05.2020 г. №249).
9. Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
10. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Авило-Успенской сош, принятого на педагогическом совете от 29 августа 2022 г. № 1.
11. Образовательной программы среднего общего образования МБОУ Авило-Успенской сош, принятой педагогическим советом от 29.08.2022 г. протокол № 1.
12. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Авило-Успенской сош на 2023 - 2024 учебный год, принятого педагогическим советом от 28.08.2023г. №1, утверждённого приказом директора школы № 84 от 26.08.2023 г.

Согласно учебному плану на проведение внеурочной деятельности по спортивно-физкультурному направлению в 9 и 10 классах отводится по 1 часу в неделю, всего 34 часа в год.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Готовимся к ГТО» (далее РПВД) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего, среднего образования (утвержден приказом Министерства образования РФ от 17.12.2010 года № 1897), Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности, Рабочей программы по физической культуре для образовательных организаций: 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») – М.: Просвещение, 2015, Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** РПВД «Я выбираю ГТО» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность.

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

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

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

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных

нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

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

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

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

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках РПВД «Я выбираю ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего и среднего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по РПВД «Я выбираю ГТО» является спортивная секция.**

РПВД «Я выбираю ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО, СОО. Срок реализации РПВД «Я выбираю ГТО» – 5 лет, адресована программа для учащихся 5-11 классов и рассчитана на проведение 2 часа в неделю продолжительностью 45 минут, всего 70 часов в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». По окончании 2 триместра проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 3 триместра – итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение учащимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

Социальным партнером, привлекаемым к реализации курса, является Региональный центр тестирования ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Я выбираю ГТО», являются:

– активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 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 поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

Предметные результаты:

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;

- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;
- подтягиваться, отжиматься;
- поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
- метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- максимальный результат при сдаче норм ГТО.

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Я выбираю ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

IV СТУПЕНЬ

Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

У СТУПЕНЬ

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.

Упражнения для развития гибкости: наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперед в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперед и в сторону, полушпагат.

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема	По плану	По факту
1.	Требования ТБ на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	07.09	
2.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	14.09	
3.	Стартовый контроль.	21.09	
4.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	28.09	
5	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	05.10	
6.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	12.10	
7.	Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	19.10	
8.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке.	26.10	
9.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	09.11	
10.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	16.11	
11.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	23.11	
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Броски набивных мячей 2 кг.	30.11	
13.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	07.12	
14.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы.	14.12	
15.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	21.12	
16.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	28.12	
17.	Комплекс вольных упражнений (типа зарядка) под музыку.	11.01	
18	Упражнения на развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	18.01	
19.	Промежуточный контроль.	25.01	
20.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	01.02	
21.	Игры на развитие силовой выносливости «Кто кого», «Узкая скамеечка»	08.02	
22.	Комплекс ОРУ с гантелями. Упражнения на выносливость. Игра «Неуловимый шнур»	15.02	
23	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	22.02	

24.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	29.02	
25.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	07.03	
26.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	14.03	
27.	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей	21.03	
28.	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	04.04	
29.	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	11.04	
30.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Акробатическая полоса препятствий.	18.04	
31.	Комплекс силовых упражнений в парах. Развитие силовой выносливости.	25.04	
32.	Итоговый контроль.	02.05	
33.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	16.05	
34.	Итоговый урок.	23.05	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС**

№ п/п	Тема	По плану	По факту
1.	Требования ТБ на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	01.09	
2.	Длительный бег на развитие выносливости.	07.09	
3.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	08.09	
4.	Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	14.09	
5.	Стартовый контроль.	15.09	
6.	Комплекс ОРУ в движении. Упражнения с утяжелителями. Подвижные игры.	21.09	
7.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания малого мяча на дальность.	22.09	
8.	Комплекс ОРУ в движении. Игровая эстафета с различными предметами.	28.09	
9.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	29.09	
10.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м.	05.10	
11.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	06.10	
12.	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.	12.10	
13.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	13.10	
14.	Прыжковые эстафеты. Многоскоки.	19.10	
15.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке.	20.10	
16.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут.	26.10	
17.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости	27.10	
18.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения на выносливость.	09.11	
19.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	10.11	
20.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	16.11	
21.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	17.11	
22.	Развитие силовой выносливости. Круговая тренировка.	23.11	
23.	Развитие силовых способностей. Броски набивных мячей 2 кг.	24.11	
24.	Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту	30.11	
25.	Поднимание ног в висе на гимнастической стенке.	01.12	

26.	Развитие силовых способностей. Лазанье по канату без помощи ног.	07.12	
27.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы.	08.12	
28.	Полоса препятствий на развитие силы.	14.12	
29.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	15.12	
30.	Ведение дневника учёта своих результатов.	21.12	
31.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	22.12	
32.	Упражнения для укрепления мышечного корсета. Круговая тренировка.	28.12	
33.	Комплекс вольных упражнений (типа зарядка) под музыку.	29.12	
34.	Упражнения на развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	11.01	
35.	Упражнения на развитие координационных способностей. Полоса препятствий.	12.01	
36.	Промежуточный контроль.	18.01	
37.	Работа над ошибками во время сдачи нормативов	19.01	
38.	Комплекс ОРУ на развитие прыгучести. Игра «Удочка»	25.01	
39.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	26.01	
40.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	01.02	
41.	Игры на развитие силовой выносливости «Кто кого», «Узкая скамеечка»	02.02	
42.	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	08.02	
43.	Комплекс ОРУ с гантелями. Упражнения на выносливость. Игра «Неуловимый шнур»	09.02	
44.	Комплекс силовых упражнений. Полоса препятствий.	15.02	
45.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы.	16.02	
46.	Комплекс силовых упражнений в парах. Развитие силовой выносливости.	22.02	
47.	Совершенствование координации движений. Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Перестрелка».	29.02	
48.	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета.	01.03	
49.	Комплекс ОРУ на месте. Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий.	07.03	
50.	Комплекс ОРУ в движении. Упражнения с утяжелителями. Подвижные игры.	14.03	
51.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	15.03	
52.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	21.03	
53.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах».	22.03	

54.	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.	04.04	
55.	Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств.	05.04	
56.	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	11.04	
57.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых качеств.	12.04	
58.	Силовые упражнения на спортивном комплексе	18.04	
59.	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	19.04	
60.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Акробатическая полоса препятствий.	25.04	
61.	Комплекс силовых упражнений в парах. Развитие силовой выносливости.	26.04	
62.	Игра на совершенствование внимания, ловкости, быстроты «Займи пустое место»	02.05	
63.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками)	03.05	
64.	Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	16.05	
65.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	17.05	
66.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	23.05	
67.	Итоговый урок.	24.05	