

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
Администрация города Пыть-Яха исполнительно-распорядительный орган муниципального образования
МАОУ "Прогимназия "Созвездие"

РАССМОТРЕНО

руководитель методического
объединения учителей


Шустова Н.М.
Протокол №1 от 30.08.2023г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по
УВР


Свириденко Н.С.
Протокол №1 от 31.08.2023г.

УТВЕРЖДЕНО

и.о. директора МАОУ
"Прогимназия "Созвездие"


Свириденко Н.С.
Приказ №347-од от 31.08.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности
«Подготовка к ГТО»

для обучающихся 2-4 классов

г. Пыть-Ях 2023

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Подготовка к ГТО» по внеурочной деятельности для 2-4 класса разработана на основании основных нормативных документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта НОО»;
- приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам — образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- плана внеурочной деятельности НОО, утвержденного приказом МАОУ «Прогимназия «Созвездие» от 31.08.2023 № 347-од «Об утверждении основной образовательной программы НОО»;
- рабочей программы воспитания МАОУ «Прогимназия «Созвездие».
- приказа № 575 от 08 июля 2014 г. о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО);

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» для обучающихся на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы НОО ФГОС ООО и ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания МАОУ «Прогимназия «Созвездие»

Программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» основана на интеграции изучения вопросов создания условий для физического развития учащихся, направлена на укрепление их здоровья и подготовке к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предусматривает подготовку к выполнению обучающихся 2-4 классов, возраст (от 8 до 11 лет) установленных нормативных требований по II–III ступеням ГТО.

Данная программа составлена с учётом потребностей обучающихся во внеурочной образовательной деятельности по результатам собеседования с родителями и учащимися. Что обеспечивает добровольность выбора участниками образовательного процесса направлений внеурочной образовательной деятельности.

Цель программы: является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Задачи:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;

- развитие детского спорта в образовательной организации;
- подготовка команды образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Практическая значимость.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке обучающихся 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 обучающихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

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

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках рабочей программы внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Обучение по данной программе рассчитано для обучающихся 2-4 классов (возраст с 8 до 11 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО. Программа рассчитана на 34 недели в год, 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов по спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Результаты освоения программы внеурочной деятельности. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК «ГТО». В течение обучения проводится промежуточный контроль и, соответственно, – 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» (Приложение № 1). 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 программы, является Региональный центр тестирования ГТО.

Личностные и метапредметные результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму;

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы группы и учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя);
- уметь донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

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 программы внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

Содержание РПВД «Подготовка к ГТО» состоит из **3х разделов**

- 1. Основы знаний. Теория ВФСК «ГТО. - в процессе занятий**
- 2. Физическое совершенствование - 29 часов**
- 3. Спортивные мероприятия – 5 часов**

Виды деятельности: физкультурно-спортивная; физкультурно-оздоровительная, соревновательная, игровая, познавательная.

Формы деятельности: подвижные игры, игры-эстафеты, спортивные соревнования, спортивные праздники, беседы, проблемно-ценностные беседы, спортивные игры, фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

II-я ступень. Возрастная группа 8-9 лет. 2 - 3 классы

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
------------------------------------	-------------------	------------------

Раздел 1. Основы знаний.

<p>Вводное занятие. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности</p>	Беседа	Образовательно - познавательная
<p>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).</p>	Беседа	Образовательно- познавательная
<p>Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.</p>	Беседа	Образовательно - познавательная

Раздел 2. Физическое совершенствование

<p>Челночный бег 3-10 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 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 10 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 + 2 x 6 + 2 x 9 м. Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо».</p>	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
<p>Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед. Бег на</p>	Тренировка, соревнование, эстафета, игра	Познавательная, игровая

<p>месте на передней части стопы 5 м с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).</p>		
<p>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м – бег 100 м – ходьба 50 м и т.д.; 2) бег 100 м – ходьба 100 м – бег 100 м и т.д.; 3) бег 200 м – ходьба 150 м – бег 150 м – ходьба 100 м – бег 100 м – ходьба 50 м – бег 50 м – бег 150 м; 4) бег 300 м – ходьба 200 м – бег 300 м – ходьба 200 м. Подвижные игры на развитие выносливости: «Парные гонки», «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумейдогнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег наруках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Подтягивание на перекладине из вися с помощью. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>		
<p>Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа с хватом снизу; хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » ниже – знаком «+ ». Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь на рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».		
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Выпрыгивание из полуприседа и приседа 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 (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны», «Веревочка подногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Метание теннисного мяча в цель. Дистанция 6 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в горизонтальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4-6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха», «Попади в мяч», «Подвижная цель».	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Раздел 3. Спортивные мероприятия.		
Правила соревнований, спортивные эстафеты, подвижные игры, соревнования: «Мы готовы к ГТО»;	Соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

III-я ступень. Возрастная группа 10 -11 лет. 4 классы

Содержание внеурочной деятельности	Форма организации	Вид деятельности
Раздел 1. Основы знаний.		
Вводное занятие. Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели,	Беседа	Образовательно - познавательная

задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.		
Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).	Беседа	Образовательно - познавательная
Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.	Беседа	Образовательно - познавательная
Раздел 2. Физическое совершенствование		
Челночный бег 3-10 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 4 x 10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2 x 0 м – 15 м, 3 x 5 м, 3 x 10 м. Эстафеты с челночным бегом 4 x 9 м, 3 x 10 м, 2 x 3 = 2 x 6 = 2 x 9 м.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Бег на 30 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5-10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд. Бег на месте на передней части стопы 5 м с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).	Тренировка, соревнование, эстафета, игра	Познавательная, игровая
Бег на 1 км. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32-36 с.). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т.д. Повторный бег с равномерной	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

<p>скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.</p>		
<p>Поднимание туловища из положения лёжа на спине за 1 мин. Техника выполнения. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа с хватом снизу; хватом сверху.</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук/ Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч.</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Вперёд на руках».</p>		
<p>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ». Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Защита укрепления», «Снайперы», «Город за городом»</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p>Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба 100 м – бег 200 м; бег 400 м – ходьба 200 м – бег 400 м и т.д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин).</p>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

Игра «Лапта». Упражнения в парах подводящие к игре «Лапта». Поддачи мяча битой. Обучение перебежкам. Осаливание и переосаливание. Основы техники игры полевых игроков, передачи мяча. Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках.	Тренировка, соревнование, эстафета	Познавательная, игровая
Раздел 3. Спортивные мероприятия.		
Правила соревнований, спортивные эстафеты, подвижные игры, соревнования: «Мы готовы к ГТО»;	Соревнование, эстафета	Познавательная, игровая

ФОРМЫ УЧЁТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ В РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ПОДГОТОВКА К ГТО».

Рабочая программа воспитания МАОУ «Прогимназия «Созвездие» реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала курса внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО». Эта работа осуществляется в следующих формах:

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через:
- демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- обращение внимания на нравственные аспекты научных открытий, которые изучаются в данный момент на уроке; на ярких деятелей культуры, ученых, политиков, связанных с изучаемыми в данный момент темами, на тот вклад, который они внесли в развитие нашей страны и мира, на достойные подражания примеры их жизни, на мотивы их поступков;
- использование на уроках информации, затрагивающей важные социальные, нравственные, этические вопросы.

Использование воспитательных возможностей содержания курса внеурочной деятельности для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей через подбор соответствующих проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам.

Включение в занятия игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.

Применение на занятиях интерактивных форм работы, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся.

Применение групповой работы или работы в парах, которые способствуют развитию навыков командной работы и взаимодействию с другими обучающимися.

Выбор и использование на занятиях методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания.

Инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в форме включение в занятие различных исследовательских заданий, что дает возможность обучающимся приобрести навыки самостоятельного решения теоретической проблемы, генерирования и оформления собственных гипотез, уважительного отношения к чужим идеям, публичного выступления, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Установление уважительных, доверительных, неформальных отношений между учителем и учениками, создание на уроках эмоционально-комфортной среды.

**Календарно – тематическое планирование
«Подготовка к ГТО»II ступень
(34 часа, 1 час/нед.)
2-3 класс**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности обучающихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
Раздел 2: Физическое совершенствование 29 часов					
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
2	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
4	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
5	Смешанное передвижение до 1000 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
6	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
7	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		

8	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
10	Основы техники выполнения подтягивания из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
11	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. Спортивные эстафеты	1	Практическое занятие с игровым элементом		
12	Заполнение дневника самоконтроля. Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Беседа, практическое занятие.		
13	Основы техники выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине. ОФП. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом		
14	Тестирование - подтягивания из виса на перекладине. ОФП. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом		
15	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.		Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
16	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
17	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
18	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19	Прыжки через препятствия. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
20	Бег в равномерном темпе от 3 до 5 минут. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
21	Прыжки на скакалке до 3 минут. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
22	Эстафетный бег. Приседания. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
23	Техника высокого старта, бег на короткие отрезки. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		

24	Техника стартового разгона. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
25	Техника финиширования. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
26	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
27	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
28	Основы техники метания теннисного мяча в цель. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
29	Тестирование - метание теннисного мяча. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
Раздел 3: Спортивные мероприятия - 5 часов					
30	Спортивные эстафеты.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
31	Правила соревнований. ОФП.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
32	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
33	Соревнование –«Мы готовы к ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
34	Соревнование –«Мы готовы к ГТО» (продолжение).	1	Практическое занятие с игровым элементом		

**Календарно – тематическое планирование
«Подготовка к ГТО» III ступень
(34 часа, 1 час/нед.)
4 класс**







№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности обучающихся при проведении занятий	Дата (план)	Дата (факт)
Раздел: 2 Физическое совершенствование 29 часов					
1	ГТО- что это такое. Правила ТБ. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		

2	Цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
3	Виды спортивных испытаний (тестов) ГТО. ОФП. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
4	Бег 1000 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
5	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности)(мин,с)	1	Практическое занятие		
6	Основы техники бега на 30 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
7	Тестирование - бег 30 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
8	Основы техники челночного бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
9	Тестирование - челночный бег 3x10 м. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
10	Основы техники выполнения подтягивания из вися на низкой перекладине. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
11	Основы техники выполнения подтягивания из вися на высокой перекладине. ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
12	Тестирование - подтягивания из вися на перекладине. ОФП. Подвижные игры	1	Практическое занятие с игровым элементом		
13	Основы техники выполнения поднимания туловища из положения лежа на спине. Спортивные эстафеты.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
14	Заполнение дневника самоконтроля. Тестирование - поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	Беседа, практическое занятие.		
15	ЗОЖ. Понятие личной гигиены. Режим дня. Презентация. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
16	Основы техники выполнения сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
17	Тестирование - сгибания-разгибания рук в упоре лёжа на полу. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		

18	История создания комплекса ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
19	Упражнения в парах подводящие к игре «Лапта»	1	Практическое занятие с игровым элементом		
20	Подвижная игра «Лапта». Поддачи мяча битой.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
21	Обучение перебежкам в подвижной игре. «Лапта».	1	Практическое занятие с игровым элементом		
22	Обучение подачам в подвижной игре. «Лапта».	1	Практическое занятие с игровым элементом		
23	Основы техники игры полевых игроков, передачи, осаливание.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
24	Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
25	ОФП на скамейках. Подвижная игра «Лапта»	1	Практическое занятие с игровым элементом		
26	Основы техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
27	Тестирование - прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
28	Основы техники метания мяча на дальность. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
29	Тестирование - метание мяча (весом 150 гр) на дальность. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
Раздел 3: Спортивные мероприятия. 5 часов					
30	Спортивные эстафеты.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
31	Теоретические основы плавания. Правила соревнований. ОФП.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом.		
32	Режим дня: от утренней гимнастики к комплексу ГТО. ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Беседа, практическое занятие с игровым элементом		
33	Соревнование –«Мы готовы к ГТО». ОФП. Стретчинг. Подвижные игры.	1	Практическое занятие с игровым элементом		
34	Соревнование –« Мы готовы к ГТО» (продолжение).	1	Практическое занятие с игровым элементом		







**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростныевоз можности
2.	Смешанное передвижение на 1000м (мин,с)	7:21	6:30	5:12	7:45	6:55	5:55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1км (мин,с)	11:25	9:20	7:55	12:45	10:05	8:18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1км (мин,с)	9:15	6:55	5:55	9:44	7:20	6:23	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	5	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	5	11	18	4	7	12	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи–см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость







**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ВТОРАЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 8 до 9 лет включительно)**

№ п/ п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик- ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (кол-во попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7.	Плавание На 25м (мин,с)	3:05	2:36	2:27	3:05	2:36	2:27	Прикладные
Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		5	5	6	5	5	6	







**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯСТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прик-ладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
								
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30м(с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростныевоз можности
2.	Бег на 1000м (мин,с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	
	Бег на лыжах на 1км (мин,с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из вися на высокой перекладине (кол-во раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи–см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

**Нормативы испытаний (тестов)
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет (включительно))**

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки умения
		Мальчики			Девочки			
								
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3x10м(с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые способности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50м (мин,с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	
	Количество физических качеств, способностей, прикладных навыков, оценка которых необходима для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	
	Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	5	5	6	5	5	6	

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО» [Текст]: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В. С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2020г.

В.И.Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М: «Просвещение»,2020г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО. как выполнять, нормативы, документы, медиагалерея, контакты.

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> - сайт для учителей физической культуры

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований: <http://fizkultura-na5.ru/>
<https://fk-i-s.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты: <https://www.uchportal.ru/load/101>

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

- стенка гимнастическая;
- бревно гимнастическое напольное;
- скамейки гимнастические;
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи большие (резиновые, футбольные, волейбольные, баскетбольные);
- кольца пластмассовые разного размера;
- кегли
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- футбольные ворота.