

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки

Республики Башкортостан

Администрация городского округа город Уфа

МАОУ Школа № 70 им. Г.М. Подденежного

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей музыки,
ИЗО, физической
культуры, ОБЖ

Руководитель ШМО
Габдракипова Э.И.
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
МАОУ Школа № 70 им.
Г.М.Подденежного
Милейко Е.А.
Приказ № 327
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Движение жизнь»

для обучающихся 5 – 6 классов

Уфа 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спортивно-оздоровительной внеурочной деятельности представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Движение-жизнь», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы «Движение-жизнь» представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий,

соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 68 часов: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 6 классе – 34 часа (1 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации .

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;

Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;

Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».

Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».

Игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Цепи кованы».

Игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Заря», «Корзинки».

Игры со скакалками «Найди жгут», «Скакалочка», «Люлька», «Удочка».

Беседа «Красивая осанка». Игры для формирования правильной осанки

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации .

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

П/игры с прыжками. Бег 60 и 100м. Встречная эстафета. Метания мяча. Развитие выносливости. Спортивные игры. «Футбол»; «Волейбол». Развитие силовых качеств. Перетягивание каната. Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя. Развитие силовых качеств. Развитие прыгучести. Эстафеты. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств. Кроссовый бег.

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты:**

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол

волейбол

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол

волейбол

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

	Содержание учебного предмета	Количество часов	Формы организации работы.	Виды деятельности.
1	Основы знаний.	4	Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	30	Комбинированные занятия . Целостно-игровые занятия..	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка. Построены на учебной двухсторонней игре по

			Контрольные занятия.	упрощенным правилам, с соблюдением основных правил. Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
	Итого	34		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 КЛАСС

	Содержание учебного предмета	Количество часов	Формы организации работы.	Виды деятельности.
1	Основы знаний.	3	Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
2	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	28	Комбинированные занятия .	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая

			<p>Целостно-игровые занятия..</p> <p>Контрольные занятия.</p>	<p>подготовка.</p> <p>Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.</p> <p>Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности и занимающихся.</p>
3	Спортивные мероприятия	3	Подвижно-игровые занятия	Построены на учебной игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
	Итого	34		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контр	Практ		

			оль ны е раб от ы	иче ски е раб от ы		
1	ТБ при проведении подвижных игр. Основные приемы передвижения	1				РЭШ, https://videouroki.net/
2	Удар внутренней стороной стопы	1				РЭШ, https://videouroki.net/
3	Остановка катящего мяча подошвой.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
4	Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
5	ОРУ. Игра «День и ночь», «Часовые и разведчики»	1				РЭШ, https://videouroki.net/
6	ОРУ. Игра «Третий лишний».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
7	ОРУ. Игра «Вышибалы».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
8	ОРУ. Игра «Пустое место», «Внимание».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
9	ТБ при подвижных играх. Беседа «Закаляйся, если хочешь быть здоров».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
10	ОРУ. Игра «Караси и щука».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
11	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Тише едешь, дальше будешь».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
12	ОРУ. Игра «Пятнашки», «Сова».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
13	ОРУ. Эстафеты.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
14	ОРУ. Игра «Пятнашки на выбывание», «Встречные перебежки».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
15	ОРУ. Игра «Запрещенное движение». Игра «К своим флажкам».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
16	Беседа «Режим дня». Игра «Вышибалы».	1				РЭШ, https://videouroki.net/

						t/
17	ОРУ. Игры «День ночь», «Вышибалы», «Рыбки»	1				РЭШ, https://videouroki.net/
18	ТБ при проведении подвижных игр. Игра «Внимание», «Забрасывание белого мяча».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
19	ОРУ. Эстафеты украинского народа «Бег по кочкам», «прокатись ч/з ворота».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
20	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Защита крепости».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
21	ОРУ. Игра «Вышибалы».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
22	ОРУ. Игра «День и ночь», «Светофор».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
23	ОРУ. Игра «Третий лишний», «Внимание».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
24	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Не урони».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
25	ОРУ. Игра «Поймай мяч», «Невод».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
26	Беседа : «Характерные спортивные травмы и их предупреждение. Способы и приемы первой помощи». Игра «Жаворонки»	1				РЭШ, https://videouroki.net/
27	ТБ. Подвижная игра «Салки-выручалки»	1				РЭШ, https://videouroki.net/
28	Подвижные игры, основанные на элементах гимнастики с основами акробатики: «У медведя во бору», «Совушка»;	1				РЭШ, https://videouroki.net/
29	Подвижные игры, основанные на элементах легкой атлетики: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву»;	1				РЭШ, https://videouroki.net/
30	Подвижные игры, основанные на элементах спортивной игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
31	Игры с метанием, передачей и ловлей мяча «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
32	Игры с лазанием и перелезанием «Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Цепи кованы».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
33	Игры для развития внимания «Волк и овцы», «Жмурки», «Заря», «Корзинки».	1				РЭШ, https://videouroki.net/

34	Беседа «Красивая осанка». Игры для формирования правильной осанки	1				РЭШ, https://videouroki.net/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34		0		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	ТБ на занятиях. Знания о ГТО. Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
2	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. П/игры с прыжками.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
4	ГТО. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
5	ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
6	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
7	ГТО. Тестирование: 2000м. Спортивные игры.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
8	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
9	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.	1				РЭШ, https://videouroki.net/
10	ГТО. Бег на 1500. Игра «Футбол»; «Волейбол».	1				РЭШ, https://videouroki.net/
11	ГТО. Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.	1				РЭШ, https://videouroki.net/

						oki.net/
12	ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
13	ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
14	ГТО. Броски набивного мяча. Подвижные игры.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
15	ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
16	ГТО. Совершенствование техники прыжков в высоту с разбега		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
17	ГТО. Проверка навыка выполнения прыжков в высоту.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
18	Тестирование – прыжок в высоту с разбега «Перешагиванием»		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
19	ГТО. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
20	ГТО. Наклон вперед из положения стоя		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
21	Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
22	Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
23	Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
24	ГТО . Висы и развитие координации.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
25	ГТО. Высокий старт и стартовый разгона. СБУ. Эстафеты.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
26	Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!»		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
27	ГТО. Техника прыжков в длину с разбега. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
28	ГТО. Совершенствование техники метания мяча весом 150 гр. На дальность.		1			РЭШ, https://videour.oki.net/
29	Проверка туристических навыков в игре «Зарница».		1			РЭШ, https://videour.oki.net/

						oki.net/
30	ГТО.Тестирование- челночный бег 3х10 м.		1			РЭШ, https://videouroki.net/
31	ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.		1			РЭШ, https://videouroki.net/
32	ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.		1			РЭШ, https://videouroki.net/
33	Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».		1			РЭШ, https://videouroki.net/
34	ГТО. Бег на 1500м		1			РЭШ, https://videouroki.net/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			34		0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-7

классы: учеб. Пособие для общеобразовательных организаций. Просвещение, 2018;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Фатеева Л. П. 300 подвижных игр для младших школьников : популярное пособие для родителей и педагогов / Л. П. Фатеева. - Ярославль : Академия развития, 1998. - 224 с. : ил. - (Игра, обучение, развитие, развлечение).

Кузнецов В. С. Физическая культура : упражнения и игры с мячами: методическое пособие / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : Издательство НЦ ЭНАС, 2006. - 131 с. : ил. -

В.Г.Яковлев, В.П.Ратников. «Подвижные игры» Просвещение 2011.

В.С.Кузнецов. Физическое упражнения и подвижные игры. Метод. пособие / В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. - М.: НЦ ЭНАС, 2006.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://videouroki.net/>,

Официальный сайт ВФСК "ГТО" <https://www.gto.ru/>

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru/subject/>

ЦОС Моя школа <https://myschool.edu.ru>

nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-...infourok.ru