

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Заозёрная средняя общеобразовательная школа»  
Михайловского района Алтайского края

ПРИНЯТО

решением методического объединения  
учителей художественно-прикладного  
и здоровьесберегающего цикла  
протокол №1 от 29 августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО

зам. дир. по УВР  
\_\_\_\_\_ Сафрайдер Т.В.

29.08.2023г

Выписка из основной образовательной программы начального общего образования

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Волейбол»  
для начального общего образования  
срок освоения программы 3 года (2-4 классы)

Составил: Шатов Ю.В.  
учитель физической культуры

Выписка верна: 29.08.2023г.

Директор школы: М.Э. Гартман

2023

## **СТРУКТУРА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

- 1.** Пояснительная записка.
- 2.** Результаты освоения курса внеурочной деятельности.
- 3.** Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.
- 4.** Тематическое планирование.
- 5.** Лист корректировки рабочей программы.

## 1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Волейбол» в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

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.

Целью РП ВД «Волейбол» в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр» 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 «Волейбол» в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр 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, понимать его причины.

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

«Волейбол» в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр является спортивная секция, является составной частью начальной образовательной программы НОО.

Программа для учащихся 2-4 классов рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. 2 кл-1ч, 3 «а» - 1 час, 3 «б» – 1 час, 4 «а» -1 час, 4 «б» - 1 час.

Распределение часов для девочек курсом- 3 часа, для мальчиков- 2 часа.

## **2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

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».

## **Личностные и метапредметные 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 РП ВД «Волейбол» в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр, 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 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).

**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).

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Содержание РПВД состоит из двух разделов: «Волейбол» в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

#### **2-4 классы**

<b>Содержание внеурочной деятельности</b>	<b>Форма организации</b>	<b>Вид деятельности</b>
<b>Раздел 1. Основы знаний.</b>		

<p><b>Вводное занятие.</b> 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</p>	<p>Беседа</p>	<p>Образовательная познавательная</p>
<p>занятий, форм и направлений деятельности.</p>		
<p><b>Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.</b> 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>	<p>Беседа</p>	<p>Образовательная познавательная</p>
<p><b>Основы организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности.</b> 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>	<p>Беседа</p>	<p>Образовательная познавательная</p>
<p><b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b></p>		

<p><b>Челночный бег 3x10 м.</b> 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>	<p>Тренировка, соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Бег на 30 м.</b> 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 месте на передней части стопы 5 м с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнера, 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>Тренировка, соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>



<p><b>Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности).</b>  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», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот».</p>	<p>Тренировка , соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Поднимание туловища из положения лёжа на спине 30 сек.</b> Техника выполнения.  Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине руки вверх, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).  Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке руки за голову в замок, ноги закреплены. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела). 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>Тренировка , соревнование, эстафета, игра</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p><b>Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100-110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса 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 покраю оврага», «Паучки спешат в гости».</p>	<p>Тренировка , соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто</p>	<p>Тренировка , соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

<p>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><b>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.</b> Техника выполнения. 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><b>Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.</b> Техника выполнения. Маховые движения ног вперёд 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 вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры на развитие гибкости: различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».</p>	<p>Тренировка , соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>
<p><b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50-70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8 – 1 м 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 под ногами», «Волк во рту»,</p>	<p>Тренировка , соревнование, эстафета</p>	<p>Познавательная, игровая</p>

«Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Параютютисты», «Охотники и утки», «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.		
<b>Метание теннисного мяча в цель.</b> Правила техники безопасности. Техника выполнения. 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, соревнования, игра	Познавательная, игровая
<b>Раздел 3. Спортивные мероприятия.</b> Внутришкольные соревнования: учебные соревнования внутри группы, соревнования между классами на первенство школы, товарищеские встречи. «Сильные, смелые, ловкие, умелые», «А ну-ка, мальчики», «А ну-ка, девочки».	Соревнование	Игровая

## 2-4 классы

Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Форма проведения занятий	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Всего по 1 ч	мальчики	девочки		
1.1 Волейбол в подготовке детей к выполнению нормативных требований ВФСК ГТО.	6	12	18	Практическое занятие	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
1.2 Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.	28	56	84	Игры, соревнования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу					
Общее количество часов	34	68	102		

**2-4 класс (девочки)-3 часа**

уроки	Тема	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста.		
2	Виды испытаний (тестов) 1-й и 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно- тренировочной деятельности во внеурочное время.		
3	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Волейбол.		
4	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Волейбол.		
5-8	Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.		
9-13	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине».		
14-17	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
18-19	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.		
20-23	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения.		
24-26	Освоение правил Волейбола и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		

27-29	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.		
30-33	Физические качества. поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		
34-36	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения..		
37-40	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения.Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.		
41-42	Первая помощь при травмах во время занятийфизической культурой и спортом. Эстафеты.		
43-46	Освоение правил Волейбола и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
47-49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
50-53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
54-57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		
58-60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
61-63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
64-67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча весом 150г. Подвижные игры		
68-70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
71-74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.		

	Эстафеты		
75-78	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
79-81	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут		
82-85	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
86-87	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
88-89	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.		
90-92	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»		
93-95	Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3, 2 х 6, 2 х 9 м.		
96	«Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м) «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м)		
97	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств		
98-102	Участие в Летнем фестивале ГТО.		

### 2-4 класс (мальчики)-2 часа

№ п/п	Тема	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1	Комплекс ГТО в образовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста.		
2	Виды испытаний (тестов) 1-й и 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.		
3	Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Волейбол.		

4	Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Волейбол.		
5-6	Челночный бег 3-10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега.		
6-7	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.		
8-9	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
10	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.		
11-12	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин. Техника выполнения.		
13-14	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения..		
15-16	Освоение правил Волейбола и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
17	Физические качества. поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		
18-19	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Техника выполнения..		
20-21	Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения. Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.		
22	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.		
23-24	Освоение правил Волейбола и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		



27-28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Спортивная игра волейбол. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении		
29-30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
31-32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
33-34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
35-36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
37	[[Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		
38	Метание мяча 150 гр. на дальность. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
39-40	Бег в равномерном темпе от 5 до 8 минут		
41	Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
42-43	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Правила техники безопасности. Техника выполнения.		
44-45	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке до 3 минут.		
46-50	Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием»		
51-54	Эстафеты с челночным бегом 4 х 9 м, 3 х 10 м, 2 х 3, 2 х 6, 2 х 9 м.		
55-59	«Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м )		
60-61	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств		
62-68	Участие в Летнем фестивале ГТО.		

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения  
курса внеурочной деятельности**

№ п/п	Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения
<b>Список литературы для педагога:</b>	
1.	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897).
2.	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 1-4 классы: уч. пос. для общеобразоват. Организаций/ В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.
3.	Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 1-4 класс.
4.	Требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).
<b>Список литературы для учащихся:</b>	
1.	Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и др. / Под ред. Виленского М.Я. Физическая культура. 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
2.	Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»
<b>Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога:</b>	
1.	Персональный компьютер с предустановленным программным обеспечением (Операционная система Windows, MSOffice для создания, обработки и редактирования электронных таблиц, текстов и презентаций)
<b>Измерительные приборы:</b>	
	Насос для накачивания мячей
	Секундомер
	Вертикальная шкала для измерения глубины наклона
	Пульсометр
	Весы медицинские с ростомером
	Аптечка медицинская
<b>Спортивное оборудование:</b>	
	Перекладина гимнастическая
	Скамейка гимнастическая
	Стенка гимнастическая
	Маты гимнастические
	Мяч набивной 1 кг
	Мяч малый 150 г
	Мяч теннисный
	Скакалка гимнастическая
	Палка гимнастическая
	Планка для прыжков в высоту
	Стойка для прыжков в высоту
	Рулетка измерительная 10 м

	Эстафетные палочки
	Конусы (оранжевые)
	Фишки
	Флажки стартовые
<b>Цифровые ресурсы:</b>	
	<a href="http://www.gto.ru">http://www.gto.ru</a> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.
	<a href="http://sgpk.rkomi.ru/gto/">http://sgpk.rkomi.ru/gto/</a> - сайт Регионального центра тестирования ГТО
	<a href="https://giseo.rkomi.ru/">https://giseo.rkomi.ru/</a> - ресурс для дистанционных форм обучения
	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a> – Образовательный портал «Российской образование»

