

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

ГБОУ школа № 294 Центрального района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Председатель
МО учителей физической
культуры и ОБЗР

Синицына Л.М.

Протокол №1
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ГБОУ школа №294

Бутяев М.А.

Приказ №235-од
от «28» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности
"Мы и ГТО "
для обучающихся 6 класса

Санкт-Петербург
2025

Пояснительная записка

Рабочая программа линейного курса внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 6 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897, в редакции от 29.12.2014 № 1644), на основании рабочей программы курса внеурочной деятельности «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» Поповой Е.В. и Старолавицкой О.В. (СПб АППО, Институт общего образования, кафедра педагогики окружающей среды, безопасности и здоровья человека, 2015г.) и положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Согласно Учебному плану школы на изучение курса «Готовимся к сдаче нормативов ГТО» в 6 классе предусматривается 68 часов при 34 неделях учебного года, из расчета 2 часа в неделю.

Цель программы – создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в соревновательной деятельности.

Результативность программы

Результативность изучения программы внеурочной деятельности определяется на основе участия ребенка в конкурсных мероприятиях или выполнения им некоторых работ. Формами подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности является сдача нормативов ГТО в мае.

Формы и режим занятий.

Продолжительность занятия внеурочной деятельности составляет 45 минут 1 раз в неделю.

Балльное оценивание результатов освоения курсов внеурочной деятельности не производится. По итогам освоения программы ребенку выдается **сертификат**, который становится частью его портфолио.

Тематический план

№	Содержание курса	Количество часов		Всего часов	Электронные (цифровые) образовательные
		теоретических	практических		
1	Физические качества, развитие выносливости. Техника безопасности на занятиях.	1	8	9	https://www.gto.ru/ http://school-collection.edu.ru http://www.center-edu.spb.ru
2	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	1	16	17	
3	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	1	14	15	
4	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	1	12	13	
5	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях	1	13	14	
	Итого	5	63	68	

--	--	--	--	--	--

Содержание курса

1. Физические качества, развитие выносливости, техника безопасности на занятиях

- Правила техники безопасности на занятиях.
- бег в равномерном темпе с относительно невысокой скоростью, продолжительность которого постепенно возрастает от 5 — 8 до 30 — 60 мин;
- «фартлеки»;
- кроссы;
- преодоление полосы препятствий;
- кроссфит;
- подтягивания. Ничего нового, тело вытянуто в струну, ноги вместе, подтягивание на двух руках, в верхней точке подбородок находится над перекладиной. Вдох производится при движении вниз, выдох — при движении вверх.
- отжимания. Также всё, как в школе учили. Ноги вместе, спину держим ровно. Вниз — вдох, вверх — выдох.
- качание пресса. Из положения, лёжа на спине сгибаемся в пояснице, поднимаем тело и дотягиваемся подбородком до колен. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны. Вдох при разгибании, выдох, соответственно, при подъёме тела;
- выброс ног. Обе ладони находятся на земле, тело в состоянии полного присеста. Производится выброс ног назад, с прогибанием спины, потом возвращаемся в исходную позицию. Выдох производится при выбросе ног назад.
- прыжки со сменой ног. Руки в замке за головой, локти разведены в стороны, корпус перпендикулярно земле, спина ровная. Одна нога, согнута в колене, находится впереди, другая распрямлена и вытянута назад. Попеременно меняем ноги. Вдох производится при прыжке, выдох при приземлении.

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Упражнений для развития быстроты:

- рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.
- высокие старты на дистанцию 5-10 м по сигналу на время в парах. выполняется лицом и спиной вперед.
- низкие старты на дистанцию 5-10 м, выполнять с ведением мяча.
- старты лицом или спиной вперед на дистанцию 5-10 м. Мяч находится на расстоянии 3 м от старта. Игрок должен взять мяч и вести его дальше.
- бег на дистанцию 30-40 м с высоким подниманием бедра, переходящий в ускорение на такую же дистанцию. Это же упражнение можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- бег с захлестом голени на 30-40 м с переходом в ускорение на ту же дистанцию можно выполнять с ведением мяча.
- прыжки на двух ногах вперед (ноги вместе) на дистанцию 30-40 м с переходом в ускорение (бег) на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- Бег с выбрасыванием прямых ног вперед (не сгибая колен) до 50 м с переходом на ускорение на ту же дистанцию. Можно выполнять с ведением одного или двух мячей.
- передача мяча в парах во время скоростного бега. Один игрок бежит лицом вперед, другой — спиной вперед.

- скоростной бег лицом вперед двух игроков, удерживающих один мяч вытянутыми навстречу друг другу руками.

3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, упражнения с сопротивлением партнера);
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в висе; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).
- быстрая смена ног в выпаде (с отягощением на поясе, на плечах).
- из упора лежа сзади быстрый подъем тела и ног.
- прыжки на одной ноге, прыжки вверх с отягощением в руках, на поясе, плечах, прыжки вверх с одновременным подтягиванием ног к туловищу.
- броски из различных положений двумя руками, одной рукой набивного мяча;
- отталкивания от стены, от пола двумя руками и одной рукой.
- наклоны и повороты туловища без отягощения и с отягощением.
- ускорения 20-30-40 м с набивными мячами.
- силовые эстафеты

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

- упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов;
- упражнения с партнером, с отягощениями;
- упражнения у гимнастической стенки;
- упражнения с гимнастическими палками, скакалками, обручами: упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой;
- различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди;
- глубокие приседания на всей стопе;
- упражнения на растягивание;
- наклоны вперед с касанием ладоней пола;
- махи, вращения;
- упражнение «барьерный шаг».

5. Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях

Упражнения для развития ловкости

- ловкость, проявляемая в упражнениях, связанных со сменой позы: быстро сесть, лечь, встать, наклониться, повернуться;
- ловкость, проявляемая в упражнениях, которые выполняются в сложных условиях меняющейся обстановки: полоса препятствий, различные лазанья.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с меняющимся сопротивлением: перетягивание и упражнения типа единоборства.
- ловкость, проявляемая в упражнениях с манипуляцией предметов: броски и ловля мяча, целевые метания, жонглирование.
- ловкость, проявляемая в игровых упражнениях, требующих взаимодействия и противодействия, обводка предметов, перехват передачи;
- подвижные игры с элементами спортивных игр, эстафеты.
- акробатические упражнения: прыжки, ходьба по бревну, скамейке, кувырки, перевороты.

Используемый учебно-методический комплект:

№ п/п	Автор	Название, класс	Издательство, год издания
1	Григорьев Д.В., Степанов П.В.	Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.	-М.: Просвещение, 2010.
2	В.И. Лях, А.А. Зданевич,	Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов	-М.: «Просвещение», 2015).

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

Тренажер «Перекладина»
 Шведская стенка
 Гимнастические скамейки
 Гимнастические палочки
 Скакалки
 Маты
 Трамплин

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем, темы занятий, инструктажи по ОТ	Форма организации занятий	Кол-во часов		Описание примерного содержания занятий	Предполагаемый результат	Дата проведения	
			Теоретич	практич			План	Факт
I четверть								
1. Физические качества, развитие выносливости.								
1	Физические качества. Техника безопасности на занятиях.	Беседа	1		Техника безопасности на занятиях. Виды физических качеств	Классифицировать физические качества. Давать определение понятию выносливость	01.09	
2	Развитие выносливости. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Бег 500 – 1000 м	Иметь первоначальное представление о работе рук и ног при беге на длинные дистанции.	07.09	
3	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Равномерный бег	Иметь первоначальное представление о работе рук и ног при беге на длинные дистанции. Организовывать здоровьесберегающую	08.09	

						жизнедеятельность с помощью общеразвивающих упражнений в движении и подвижных игр.		
4	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ в парах. Эстафеты. Равномерный бег 10 мин.	Иметь представление о тактике бега на 1000 м	14.09	
5	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000 м	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ в парах. Равномерный бег 12 мин.	Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью ОРУ и беговых упражнений	15.09	
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Выполнение упражнений		1	Бег трусцой 5 мин. Разминка в движении. Беговые упражнения	Иметь углубленное представление о работе рук и ног при беге на длинные дистанции.	21.09	
7	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. Эстафеты. Беговая работа 2х500м.	Технически и тактически правильно выполнять бег на длинные дистанции.	22.09	
8	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ в парах. Равномерный бег 2000–2500м	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием при беге на длинные дистанции	28.09	
9	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	Соревнование		1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 1000м	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива	29.09	
2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.								
10	Развитие быстроты. Техника	Беседа	1		Быстрота как двигательное	Давать определение	05.10	

	безопасности на занятиях.				качество. Техника безопасности на занятиях.	понятию «быстрота». Иметь представление о технике безопасности		
11	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта.	Иметь первоначальное представление о работе рук, ног и туловища при беге на короткие дистанции.	06.10	
12	Техника бега на короткие дистанции. Бег 60м	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 60 м с низкого старта.	Иметь углубленное представление о работе рук, ног и туловища при беге на короткие дистанции	12.10	
13	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Эстафеты. Бег на 30 м с низкого старта и бег 3х10м	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием при беге на короткие дистанции	13.10	
14	Техника бега на короткие дистанции. Челночный бег	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. Эстафеты. Бег на короткие дистанции с различных исходных положений.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Иметь представление о технике челночного бега.	19.10	
15	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	Выполнение упражнений		1	Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.	Технически и тактически правильно выполнять бег на короткие дистанции. Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием.	20.10	
16	Бег на 30-60м в сочетании с	Соревнование		1	Разминка. Контрольный	Развитие умения максимально	26.10	

	дыханием. Сдача контрольного норматива.				норматив: Бег 30 м	проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.		
2 четверть								
17	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Объяснять значение интервальной тренировки.	09.11	
18	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ в парах. Беговое упражнение «Фартлек»	Развивать умения максимально проявлять свои физические способности при беге на короткие дистанции.	10.11	
19	Развитие быстроты. Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	Выполнение упражнений		1	Бег трусцой. Разминка в движении. Эстафеты. Беговое упражнение «Фартлек»	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой разминки. Иметь представление об интервальной тренировке.	16.11	
20	Развитие быстроты. Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 3х10м	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	17.11	
21	Развитие быстроты. Бег на короткие дистанции на результат.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ. Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то	Следить за работой рук, ног, туловища при беге на короткие дистанции.	23.11	

					отдельного движения.			
22	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. Эстафеты. ОРУ. Старты из различных исходных положений	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью эстафет. Иметь углубленное представление о технике бега на 30м и 60м	24.11	
23	Развитие быстроты. Ускорение 30,60м.	Выполнение упражнений		1	Разминка в парах. ОРУ. Специальные беговые упражнения на развитие быстроты.	Пробегать дистанцию 30, 60 м с максимальной скоростью.	30.11	
24	Развитие быстроты, эстафетный бег.	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ Прыжки через скакалку с максимальной частотой вращения. Эстафеты.	Технически правильно выполнять эстафетный бег.	01.12	
25	Развитие быстроты, эстафетный бег.	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. ОРУ. Эстафеты. Бег на дистанции: 15 м, 30м, 60 м, 100м	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при беге на короткие дистанции.	07.12	
26	Развитие быстроты. Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения. Контрольный норматив: Бег 60 м	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	08.12	
3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей								
27	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	беседа	1		Основные средства развития скоростно-силовых способностей	Давать определение понятию «скоростно-силовая подготовка». Иметь	14.12	

						представление о технике безопасности		
28	Техника метания мяча с разбега	Выполнение упражнений		1	Разминка в парах с теннисными мячами. Метание мяча на точность.	Иметь первоначальное представление о технике метания мяча с разбега о работе ног при разбеге	15.12	
29	Метание мяча с разбега на дальность.	Выполнение упражнений		1	Разминка в парах с теннисными мячами. Метание теннисного мяча на результат	Иметь первоначальное представление о технике метания мяча с разбега и о работе рук и туловища при метании мяча.	21.12	
30	Метание мяча с разбега на дальность. Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Разминка. Контрольный норматив: Метание мяча с разбега.	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	22.12	
31	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед	Выполнение упражнений		1	Прыжковая разминка. Прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди	Технически правильно выполнять прыжки в шаге и на месте, согнув ноги к груди.	28.12	
32	Прыжки из различных исходных положений	Выполнение упражнений		1	Прыжковая разминка. Легкоатлетические прыжковые упражнения	Выполнять технически правильно прыжки из различных исходных положений.	29.12	
3 четверть								
33	Прыжки из различных исходных положений с доставанием предметов	Выполнение упражнений		1	Прыжковая разминка. ОРУ в парах. Прыжки «колени к груди», «лягушка», многоскоки, прыжки с доставанием предметов	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью прыжковой разминки. Иметь углубленное представление о технике «многоскоков»	11.01	

34	Прыжки из различных исходных положений. Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Прыжковая разминка. Контрольный норматив: Прыжок в длину с места	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	12.01	
35	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. ОРУ. Упражнения с сопротивлением партнера	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью прыжковых упражнений.	18.01	
36	Прыжки в длину с разбега	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. ОРУ. Прыжковые упражнения на месте и в движении	Иметь первоначальное представление о технике прыжка в длину с разбега.	19.01	
37	Прыжки в длину с разбега. Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Прыжковая разминка. Контрольный норматив: Прыжок в длину с разбега	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	25.01	
38	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	Выполнение упражнений		1	Бег трусцой, ОРУ, прыжковая разминка. Комплекс прыжковых упражнений через гимнастическую скамейку	Технически правильно выполнять прыжки через гимнастическую скамейку.	26.01	
39	Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	Выполнение упражнений		1	Бег трусцой, ОРУ, прыжковая разминка. Комплекс прыжковых упражнений.	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при прыжках через скамейку в длину и высоту	01.02	
40	Силовые статические упражнения	Выполнение упражнений		1	Разминка. ОРУ в парах. Изометрическое	Иметь первоначальное представление о выполнении	02.02	

					упражнения (упражнения статического характера).	силовых, статических упражнений.		
41	Силовые статические упражнения. Сдача контрольного норматива	Выполнение упражнений		1	Разминка. Контрольный норматив: отжимание от пола	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	08.02	
4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.								
42	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	Беседа	1		Классификация упражнений на гибкость. Техника безопасности на занятиях.	Давать определение понятию «гибкость». Иметь представление о технике безопасности	09.02	
43	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость, упражнения с предметами	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на гибкость с предметами.	15.02	
44	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на растягивание, выполняемые с большой амплитудой	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении упражнений на развитие гибкости.	16.02	
45	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой (махи, рывки, наклоны)	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ в парах. Гимнастические эстафеты.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на гибкость. Выполнять гимнастические эстафеты.	22.02	
46	Упражнения на развитие гибкости с полной	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость.	Объяснять значение выполнения упражнений с	23.02	

	амплитудой (махи, рывки, наклоны)				Выполнение комплекса упражнений на результат (по 10-бальной системе)	полной амплитудой для развития гибкости.		
47	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Упражнения на шведской стенке. Гимнастическое эстафеты.	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении упражнений на снарядах.	01.03	
48	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на гибкость.	02.03	
49	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость. Гимнастическое эстафеты.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на гибкость.	08.03	
50	Упражнения на развитие гибкости. Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Разминка. Контрольный норматив: Выполнение упражнения: мост из положения лежа	Развитие умения максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	09.03	
51	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. Комплекс ОРУ в парах. Гимнастическое эстафеты	Выполнять упражнения на гибкость с помощью партнера. Выполнять гимнастические эстафеты.	15.03	
52	Упражнения на развитие гибкости с гимнастической палкой	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении упражнений с	16.03	

						гимнастической палкой.		
4 четверть								
53	Развитие гибкости. Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	Выполнение упражнений		1	Разминка. Комплекс ОРУ на гибкость с гимнастическими палками и скакалками. Гимнастическое эстафеты	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при выполнении упражнений с отягощением	29.03	
54	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Разминка. Контрольный норматив: Наклон вперед с касанием пола	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	30.04	
5. Развитие ловкости и координации.								
55	Развитие ловкости и координации. Техника безопасности на занятиях.	Беседа	1		Виды ловкости: прыжковая, акробатическая, скоростная. Техника безопасности на занятиях.	Классифицировать виды ловкости, давать определение понятиям «прыжковая», «акробатическая» и «скоростная» ловкость	05.04	
56	Бег с одновременным ведением мяча	Выполнение упражнений		1	Беговая разминка. ОРУ в движении. Подвижные игры с мячом.	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью подвижных игр с мячом.	06.04	
57	Бег с одновременным ведением мяча	Выполнение упражнений		1	Беговая разминка. Эстафеты. Подвижные игры с мячом	Иметь углубленное представление о технике бега с одновременным ведением мяча.	12.04	
58	Акробатические упражнения	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. ОРУ в парах Комплекс акробатических упражнений	Иметь первоначальное представление о работе рук и ног при выполнении акробатических упражнений.	13.04	

59	Акробатические упражнения в комбинации	Выполнение упражнений		1	Разминка в движении. Выполнение комплекса акробатических упражнений на результат (из 10 баллов)	Иметь углубленное представление о работе рук и ног при выполнении акробатических упражнений в комбинации.	19.04	
60	Различные виды бега с одновременным ведением мяча	Выполнение упражнений		1	Бег трусцой. Разминка с мячами в парах. Эстафеты с мячами	Иметь представление о технике бега с одновременным ведением мяча.	20.04	
61	Различные виды бега с одновременным ведением мяча	Выполнение упражнений		1	Игровая разминка. Подвижные игры с мячами. Упражнения на ловкость с мячами	Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью упражнений на ловкость и координацию	26.04	
62	Специальные беговые и прыжковые упражнения	Выполнение упражнений		1	Прыжковая разминка. Комплекс: 5x10 пр. + 20 метров ускорение	Иметь углубленное представление о технике выполнения беговых и прыжковых упражнений	27.04	
63	Специальные беговые и прыжковые упражнения Сдача контрольного норматива	Соревнование		1	Разминка. Контрольный норматив: Бег 3 по 15 метров с мячами	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	03.05	
64	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	Выполнение упражнений		1	Игровая разминка. Игра «Найди своего капитана» Игра «Найди свой мяч»	Иметь представление об играх «Найди своего капитана» и «Найди свой мяч», проявлять свои физические качества во время игр.	04.05	
65	Подвижные игры на развитие ловкости и координации	Выполнение упражнений		1	Игровая разминка. Игра	Иметь представление об играх «Простые салки»	10.05	

					«Простые салки» Игра «Рыбаки и рыбки»	и «Рыбаки и рыбки», проявлять свои физические качества во время игр.		
66	Беговые и прыжковые упражнения на ловкость и координацию. Преодоление препятствий. Сдача контрольных нормативов	Выполнение упражнений		1	Контрольный норматив: Преодоление препятствий.	Развивать умение максимально проявлять свои физические способности при сдаче контрольного норматива.	11.05	
67	Беговые и прыжковые эстафеты.	Выполнение упражнений		1	Прыжковая разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения.	17.05	
68	Беговые и прыжковые эстафеты.	Соревнование		1	Прыжковая разминка. Специальные беговые и прыжковые упражнения	Овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность с помощью беговой и прыжковой разминки	18.05	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 294
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА, Бутяев Михаил
Александрович, Директор

01.09.25 16:03 (MSK)

Сертификат
00EA53D6C8B4C455A6C4361469C63EE817