

Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
муниципальное образование "Муниципальный округ
Сюмсинский район Удмуртской Республики
муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
"Маркеловская основная общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета

Протокол № 13

от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ

"Маркеловская ООШ"

Сычева Ю.А.



от «31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Навстречу к ГТО»

для обучающихся 3 класса

Составитель: Кузнецов Сергей Геннадьевич

д. Маркелово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный курс «Навстречу ГТО» предназначен для учащихся 2-4 классов начальной школы. Курс нацелен на формирование культуры здоровья ребенка, бережно относящийся к физическому здоровью, соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни.

Курс научит владеть основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе и обществе.

Данный курс ориентирован на физическое развитие с учетом возможностей здоровья, занятия физкультурой и спортом.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы основного общего образования с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с **требованиями:**

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи""
- Приказа Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 286 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования” Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Информационно-методического письма Министерства просвещения РФ об организации внеурочной деятельности в рамках обновленных федеральных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования» от 05.07.2022 г. №ТВ- 1290/03;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;

- СанПиН 1.2.3685-21;
- Основной образовательной программы ООО МКОУ «Маркеловская ООШ»;
- Устава и локальных актов МКОУ «Маркеловская ООШ».

Цель учебного курса спортивно-оздоровительного направления- формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Программа учебного курса «Навстречу ГТО» реализуется в рамках учебного плана МКОУ «Маркеловская ООШ». На изучение программы в 2-3 классах предусмотрено 1 час в неделю, по годовому календарному учебному графику школы продолжительность учебного года составляет 34 недели, на изучение курса отведено 34 часа. Занятия проводятся на спортивной площадке и в спортивном зале школы.

Срок реализации рабочей программы 3 года

Содержание учебного курса

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «ГТО» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели: формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО», (Г,П,Ф,Т)

Цель конкретизирована следующими задачами:

1. Способствовать пропаганде здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействовать гармоническому физическому развитию занимающихся. (Г,П,Ф)
Способствовать повышению интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества. (Г,П,Ф)
2. Осуществлять контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности. (Ф)
3. Развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, а также выносливость, гибкость). (Ф,Т)
4. Формировать у обучающихся необходимые теоретические знания. (Э)
5. Воспитывать моральные и волевые качества. (Г,Т)

Целью реализации основной образовательной программы является обеспечение планируемых результатов, целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению "Навстречу ГТО" соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов		
		2 класс	3 класс	4 класс
1	Основы теоретических знаний	В процессе занятия	В процессе занятия	В процессе занятия
2	Физическое совершенствование	6	6	6
3	Упражнения развития выносливости для	5	5	5
4	Упражнения развития силы для	6	6	6
5	Упражнения для развития гибкости	6	6	6
6	Упражнения развития координации движений для	6	6	6
7	Соревнования и выполнение контрольных нормативов	5	5	5
8	Итого	34	34	34

Содержание программы учебного курса по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению **"Навстречу ГТО"** состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

Теория ВФСК «ГТО»

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, для самостоятельных занятий. Пагубное влияние вредных привычек на организм человека. **(Ф,Т,Ц,Д)**

Физическое совершенствование

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: Бег с ускорением от 30 до 100 м; техника высокого старта, низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м; 100); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м, метание гранаты.

Упражнения для развития выносливости: бег в равномерном темпе от 3 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м; 2000м; 3000м), бег на лыжах от 1 до 3 км, бег на лыжах 2 км, 3км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 2 минут.

Упражнения для развития силы: сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднятие туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-3 кг.

Упражнения для развития координационных способностей: челночный бег, метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6 -8 м, метание гранаты, стрельба из пневматической винтовки.

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

Соревнования: выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в возрастных ступенях ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль. (Г,П,Ф,Т)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Данная рабочая программа для 2-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
 - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
 - организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
 - 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 игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предполагаемая результативность обучения

1. Выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей,
2. Развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
3. Пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье;
4. Формирование знания негативных факторов риска здоровью.
5. Занятия будут иметь оздоровительный и развивающий эффект.

Ожидаемый результат

Сформированная система стимулов для всех участников образовательного процесса к регулярным занятиям физической культурой, участию в общественной и спортивной жизни образовательного учреждения, успешному прохождению тестирования по комплексу "ГТО". Вовлеченность обучающихся в непрерывный тренировочный процесс и соревновательную деятельность.

Тематическое планирование 2-3 классы

№ п/п	Тема занятия	Количество часов, отводимых на освоение темы	ЦОР/ЭОР	Дата	Учет РПВ
1	Инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале, на спорт. площадке во время занятий, требования на занятиях в секции ГТО.	1	http://school-collection.edu.ru/		Ф,Т,Ц
2	Низкий старт, Бег на короткие дистанции 30м. Эстафеты.	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov?ysclid=181m70jf6j911427581		Ф,Т,Д
3	Бег 60м. Эстафеты.	1	https://infourok.ru/konspekt-starty-iz-razlichnyh-ishodnyh-polozhenij-5705709.html?ysclid=181m848g7o270241361		Ф,Т,Д
4	Прыжки в длину с места, Висы на силурук.	1			Ф,Т
5	Тестирование бегана 500м. Подвижные игры	1	https://infourok.ru/peremesheniya-igrokov-v-futbole-5043166.html?ysclid=181m9jjogn251442189 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/		Ф,Т,Д
6	Челночный бег 3х10м - тестирование, прыжки в высоту с разбега.	1			Ф,Т
7	Работа по станциям. Преодоление пяти препятствий	1	sport/library/2021/03/02/silovaya-trenirovka-v-obshcherazvivayushchih?ysclid=1		Ф,Т,Д

8	Б/бол. Стойка и передвижения. Ведение мяча. Игра на закрепление: «Не давай мяча водящему». «Мяч зачерту»	1	81mab344d908076588 https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov?ysclid=181m70jf6j911427581 https://multiurok.ru/files/metodika-obucheniia-tekhnicheskim-elementam-vedeni.html?ysclid=181mbe2h4t809189495	Ф,Д,Т
9	Ведение мяча. Передачи мяча в парах, в тройках .Игра на закрепление: «Перестрелка», «Мяч в кругах»	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/09/16/metodika-obucheniya-detey-raznyh-vozrastnyh-grupp-begu?ysclid=181mc6kp3w527638641	Ф,Т,Д
10	Броски мяча от груди, из-за головы.Остановка прыжком. Бросок в корзину. Игра: «Мяч с четырех сторон».	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov?ysclid=181m70jf6j911427581	Ф,Т,Д
11	Броски мяча от груди, из-за головы.Остановка прыжком. Бросок мяча в корзину. Учебная игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov?ysclid=181m70jf6j911427581	Ф,Т,Д
12	Броски мяча от груди, из-за головы.Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра	1	https://studbooks.net/804509/turizm/olimpizm_olimpiyskoe_dvizhenie/olimpiyskie_igry_olimpiada?ysclid=181mdp0bx0317280781	Ф,Т,Д

13	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/05/29/kartoteka-igr-estafet?ysclid=181me4509v657124948	Ф,Т,Д
14	Техника безопасности во время занятий. Режим дня и личная гигиена. Комплекс УГГ.	1	https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-disciplin?ysclid=181mfysdc5494681206	Ф,Т,Ц
15	Висы, скоростно-силовые упражнения прыжки через скакалку, Учебная игра	1	https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-disciplin?ysclid=181mfysdc5494681206	Ф,Т,Д
16	Подтягивание в висе - тестирование, лазание по гимнастической скамейке, кувырки вперед. Учебная игра	1	http://school-collection.edu.ru/	Ф,Т,Д
17	Подъем туловища из положения лежа на спине. Отжимание. Учебная игра	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov?ysclid=181m70jf6j911427581	Ф,Т,Д
18	Подтягивание в висе, кувырки вперед, прыжки на скамейке на скорость. Учебная игра	1	http://school-collection.edu.ru/	Ф,Т,Д
19	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Наклоны-	1	https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-uprazhneniya-s-nabivnymi-myachami-4984139.html?ysclid=181mhk2o66748992339	Ф,Т,Д

	тесты.				
20	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.	1	https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-disciplin?ysclid=181mfysdc5494681206		Ф,Т,Ц,Д
21	Свободное катание до 1000м с применением изученных ходов.	1	https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm?ysclid=181miuif6y113204686		Ф,Т
22	Чередование лыжных ходов по дистанции до 1000м. Игры «Собери флажки»	1			Ф,Т,Д
23	Бег на 1000м на время.-тест	1	https://infourok.ru/konspekt-starty-iz-razlichnyh-ishodnyh-polozhenij-5705709.html?ysclid=181m848g7o270241361		Ф,Т
24	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам	1	https://infourok.ru/konspekt-starty-iz-razlichnyh-ishodnyh-polozhenij-5705709.html?ysclid=181m848g7o270241361		Ф,Т
25	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам	1	https://infourok.ru/lekciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-metodika-samokontrolya-pri-zanyatiyah-fizicheskimi-uprazhneniyami-3941037.html?ysclid=181mkhlmbh402034997		Ф,Т,Д
26	Прием мяча сверху двумя руками, нижние подачи. Учебная игра	1	https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2019/05/29/kartoteka-igr-estafet?ysclid=181me4509v657124948		Ф,Т,Д
27	Передачи и приемы мяча после передвижения. Игра	1	https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2020/05/09/metanie-myacha-v-tsel?ysclid=181mldpxmt7700298		Ф,Т,Д

	по правилам		83		
28	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам	1	http://school-collection.edu.ru/		Ф,Т,Д
29	Прием мяча снизу, нижние подачи. Учебная игра	1	http://school-collection.edu.ru/		Ф,Т,Д
30	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам	1	https://infourok.ru/tema_vedenie_myacha_v_basketbole-348118.htm?ysclid=181miuif6y113204686		Ф,Т,Д
31	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам	1	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/11/22/podvizhnye-igry-dlya-uchashchihsya-5-6-klassov?ysclid=181m70jf6j911427581		Ф,Т,Д
32	Футбол. Техника ведения мяча ногами. Эстафеты с футболом.	1	https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-disciplin?ysclid=181mfysdc5494681206		Ф,Т,Д
33	Техника передач мяча ногами. Техника ударов в парах по катящемуся мячу ногой. Учебная игра.	1	https://sportcalorie.ru/historia/legkaya-atletika-vidy-i-istoriya-olimpijskih-disciplin?ysclid=181mfysdc5494681206		Ф,Т,Д
34	Техника передач мяча ногами в парах. Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	1	http://school-collection.edu.ru/		Ф,Т,Д

Перечень условных обозначений и сокращений направлений РПВ

Г	Гражданское воспитание
П	Патриотическое воспитание
Д	Духовно - нравственное воспитание
Эс	Эстетическое воспитание
Ф	Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия
Т	Трудовое воспитание
Эк	Экологическое воспитание
Ц	Ценности научного познания

Система отслеживания и оценивания результатов обучения обучающихся

Для обучающихся 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 обучающихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Так же данная система предусматривает непосредственное выполнение обучающимися нормативов ГТО в региональном центре тестирования ГТО для получения знаков отличия, результаты которых заносятся и отслеживаются в автоматизированной информационной системе (АИС) ГТО.

По мере освоения программы обучающиеся добавляют в свое портфолио успехи на соревнованиях (грамоты, дипломы, удостоверения, знаки "ГТО" соответствующей возрасту ступени), результаты сдачи контрольных тестов для определения уровня развития физических качеств в начале и в конце года, дневник самоконтроля, в котором занимающиеся вносили записи в течение всего учебного года о своем самочувствии, приросте физических кондиций, настроении.

Информационно-методическое обеспечение

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 общеобразовательных 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).

Цифровые образовательные ресурсы

<http://www.gto.ru> – Автоматизированная информационная система (АИС) ГТО.

<http://www.edu.ru> – Образовательный портал «Российской образование»

<http://xn--63-gmcdgdk.xn--p1ai/> - Департамент физической культуры и спорта

