

Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Шамарская средняя общеобразовательная школа № 26» -
Платоновская СОШ

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом филиала
МБОУ «Шамарская СОШ № 26»
Платоновская СОШ
Протокол № 11
от « 23 » июня 2022 г.



УТВЕРЖДЕНА
Директором МБОУ «Шамарская СОШ №
26» И.М. Тарасова
Приказ № 259-О
от « 29 » августа 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

«ВПЕРЁД, К ВЕРШИНАМ ГТО»

Возраст детей: 7-11 лет

Срок реализации: 4 года

Автор - составитель: Кузнецова Таисья Фёдоровна

Учитель начальных классов

Соответствие занимаемой должности

Платоново

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Развитие физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики современного государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, укрепления человеческого потенциала и повышения качества жизни россиян.

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

В целях дальнейшего совершенствования государственной политики в области физической культуры и спорта, создания эффективной системы физического воспитания, направленной на развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения с 1 сентября 2014 года в Российской Федерации введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК ГТО), как программная и нормативная основа физического воспитания населения. ВФСК ГТО определяет концептуальные подходы и требования к разработке программ (стандартов), направленных на повышение уровня физической подготовленности обучающихся, устанавливает перечень знаний, умений, навыков каждого человека по ведению здорового образа жизни, физическим упражнениям, занятиям спортом.

Программная основа ВФСК ГТО определяет содержание базового физкультурного образования, содержание средств оценки физической подготовленности человека и физического здоровья нации. Нормативная основа ВФСК ГТО определяет уровни развития физической подготовленности населения. Первые пять ступеней комплекса соответствуют школьному возрасту от 6 до 17 лет.

Внедрение ВФСК ГТО, органично связанного с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов по физической культуре, что позволяет создать эффективную систему физического воспитания учащихся образовательных организаций. В соответствии с планом мероприятий по поэтапному внедрению ВФСК ГТО, утвержденного распоряжением Правительства РФ от 30 июня 2014 года, с 1 января 2017 года ВФСК ГТО введен во всех субъектах Российской Федерации для граждан всех возрастных категорий.

В настоящий момент проводится разработка организационно-методической документации по вопросам реализации ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях. В связи с этим данная программа будет актуальной, поскольку ее содержание сочетается с программой по физической культуре для обучающихся 1-4 классов, направлено на развитие основных физических качеств обучающихся, а также формированию прикладных умений и навыков, необходимых для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Вперёд, к вершинам ГТО» имеет физкультурно-спортивную направленность и является авторской. Данная программа разработана на основе существующих программ по физической культуре для обучающихся 1-4 классов (автор А.П. Матвеев) и внеурочной деятельности (авторы В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий) и нацелена на анализ и оценку степени физической подготовленности детей, формулирование задач подготовки обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО, с учетом особенностей каждого из детей, на организацию процесса воспитания, выбор наиболее целесообразных средств, форм и методов физкультурно-спортивной работы в условиях общеобразовательной организации.

Новизна и актуальность программы заключается в сочетании различных средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, направленной на подготовку обучающихся младших классов к выполнению нормативов ВФСК ГТО, и обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Важно, начиная с раннего детства, воспитывать у детей активное отношение к своему здоровью, понимание того, что здоровье – самая величайшая ценность, дарованная человеку природой. Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности учащихся. У младших школьников основным видом деятельности становится умственный труд, требующий постоянной концентрации внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития физических качеств и формированию прикладных умений и навыков.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят обучающимся овладеть необходимыми знаниями, умениями и навыками для выполнения нормативов ВФСК ГТО соответствующей ступени. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у обучающихся, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма и помогает в подготовке детей к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Отличительной особенностью данной программы является физическое воспитание школьников посредством разнообразных форм работы, которые способствуют развитию и совершенствованию детского организма, повышению его работоспособности. Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и

эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. К особенностям реализации программы относятся:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.
4. Обеспечение разносторонней физической и технической подготовки занимающихся, необходимой для выполнения нормативов ВФСК ГТО.

Категория обучающихся: обучающиеся в возрасте с 7 до 11 лет (1-4 классы). На занятия допускаются обучающиеся данного возраста, относящиеся к основной группе на занятия по физической культуре, и допущенные по состоянию здоровья врачом. Обучающиеся, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут принимать участие в занятиях, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки педиатра, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий.

Цель программы - воспитание физически здоровой и гармонично развитой личности ребенка, подготовленной к выполнению нормативов ВФСК ГТО, создание условий для развития физических качеств и способностей занимающихся, укрепления здоровья и формирования у них потребности в здоровом образе жизни.

Содержание программы направлено на реализацию следующих задач:

Образовательные:

- создание положительного отношения обучающихся к ВФСК ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- приобретение знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- формирование умений и навыков, необходимых для организованных и самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО, освоение правил, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных занятий по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Воспитательные:

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности;
- формирование положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели и воспитанность;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении нормативов ВФСК ГТО.

Оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья обучающихся, профилактика заболеваний, стрессовых состояний;
- формирование у обучающихся младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Срок освоения программы: общее количество учебных часов - 153, период обучения – 4 учебных года

Формы обучения:

Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться и индивидуальная форма работы при работе с обучающимися имеющими определенные отставания в физической или технической подготовленности.

Основной формой занятий является учебное занятие (тренировочное или теоретическое). Занятия проводятся 1 раз в неделю во второй половине дня продолжительностью 1 час.

Планируемые результаты

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вперёд, к вершинам ГТО».

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее 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;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия базовых видов физкультурно-спортивной деятельности, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программного материала:

- знать виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору ВФСК ГТО в соответствии со своим возрастом, правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями и причины травматизма, технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы;
- представлять занятия по программе как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по выполнению нормативов ВФСК ГТО;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

К концу обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Вперёд, к вершинам ГТО» обучающийся

научится:

- правилам поведения и профилактики травматизма на занятиях по физической культуре, правилам безопасности;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять нормативы ВФСК ГТО для соответствующей возрастной группы на определенный знак.

получить возможность научиться:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, челночным бегом, специальные беговые упражнения;
- выполнять прыжки с места, с разбега, прыжковые упражнения;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, подтягивание и отжимание;

- выполнять упражнения на укрепление основных групп мышц;
- выполнять передвижения на лыжах различными ходами;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Учебный план дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы «Вперёд, к вершинам ГТО»

Наименование раздела, темы	Количество часов		Формы аттестации (контроля)	
	Всего	Теория		Практика
Раздел I. Легкая атлетика - правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики); - спринтерский бег; - бег на выносливость; - беговые и прыжковые упражнения; - метание малого мяча; - веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний.	70	10	60	Выполнение нормативов ГТО: - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Школьный спортивный праздник «День бега».
Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр - правила техники безопасности на занятиях по ОФП; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП); - акробатические и гимнастические упражнения; - упражнения для укрепления мышц рук и ног; - упражнения для укрепления мышц туловища; - подвижные игры и игровые задания.	28	В процессе практических занятий	28	Выполнение нормативов ГТО: - челночный бег 3x10 м; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя; - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с /м; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Школьный спортивный праздник «Все навстречу ГТО».
Раздел III. Лыжная подготовка - правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке; - правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка); - обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов; - подъемы и спуски на лыжах с небольшого склона; - передвижение на лыжах с различной скоростью на различных дистанциях; - подвижные игры и эстафеты на лыжах.	18	В процессе практических занятий	18	Выполнение норматива ГТО: - бег на лыжах на 1 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. Школьный спортивный праздник «День лыжника».
Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр - правила техники безопасности на занятиях по ОФП; - организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП); - акробатические и гимнастические упражнения;	28	В процессе практических занятий	28	Выполнение нормативов ГТО: - челночный бег 3x10 м; - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу; - наклон вперед из положения стоя;

<ul style="list-style-type: none"> - упражнения для укрепления мышц рук и ног; - упражнения для укрепления мышц туловища; - подвижные игры и игровые задания. 				<ul style="list-style-type: none"> - поднимание туловища из положения лежа на спине - прыжок в длину с места; - метание мяча в цель на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. <p>Школьный спортивный праздник «Быстрее! Выше! Сильнее!».</p>
<p>Раздел I. Легкая атлетика</p> <ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике; - организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетике); - спринтерский бег; - бег на выносливость; - беговые и прыжковые упражнения; - метание малого мяча; - веселые старты и эстафеты с элементами бега, прыжков и метаний. 	5	В процессе практических занятий	5	<p>Выполнение нормативов ВФСК ГТО:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 30, 60 м; - бег 1000 м; - прыжок в длину; - смешанное передвижение 1000 м; - метание мяча на дальность; - кросс 2 км на базе муниципального центра тестирования ВФСК ГТО. <p>Эстафетный бег</p>
Итого:	149	10	139	

Содержание учебного плана

Раздел I. Легкая атлетика (75 часов).

Правила техники безопасности на занятиях по легкой атлетике. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды легкой атлетики).

Техника спринтерского бега. Имитация движений рук при беге, рук и ног (на месте) 5-10 с. 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. Повторный бег на отрезках 30-100 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 50-200 м.

Техника и тактика бега на выносливость. Чередование бега и ходьбы на отрезках 50-100 м. Повторный и переменный бег на отрезках 50-200 м. Бег с изменением скорости бега на дистанциях 100-400 м. Равномерный бег на дистанции от 300 м.

Специальные беговые упражнения (на отрезках 20-40 м): бег с высоким подниманием бедра, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, бег с захлестом голени, пружинистый бег, бег спиной вперед, бег на прямых ногах, семенящий бег, бег по меткам, бег скрестным шагом.

Специальные прыжковые упражнения (на расстоянии 10-40 м): выпрыгивание с пятки, прыжки приставным шагом (левым, правым боком), прыжки приставным шагом со сменой стороны движения, прыжки с ноги на ногу (многоскоки), выпрыгивание через 1-3 беговых шага, скачки на одной ноге (левой, правой), скачки со сменой толчковой ноги, выпрыгивание из приседа (полуприседа), прыжки с подтягиванием колен к груди.

Техника метания малого мяча. Метание малого мяча (мешка с песком) с места, с укороченного разбега в сетку (вес 50-150 г). Метание набивного мяча (1-3 кг) снизу вперед, от груди, одной рукой от плеча, из-за головы.

Подвижные игры и эстафеты: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до конуса 10-15 м), прыжковая эстафета, эстафеты по кругу на дистанциях 30-100 м.

Раздел II. Общая физическая подготовка с элементами гимнастики и подвижных игр (56 часов)

Правила техники безопасности на занятиях по ОФП. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП). Организация самостоятельной работы по подготовке к выполнению нормативов ВФСК ГТО (виды ОФП).

Акробатические и гимнастические упражнения. Лазание и перелезание по гимнастической стенке, скамейке, по канату. Упражнения на равновесие. Выполнение положений «упор присев», «упор лежа», «группировка», «березка», перекаты вперед и назад в группировке, гимнастический «Мост» из положения лежа, висы.

Упражнения для укрепления мышц рук и ног. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц рук и ног.

Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа 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. Лазанье по канату без помощи ног.

Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперед на руках».

Прыжковые упражнения: выпрыгивания из полуприседа, приседа, прыжок в длину с места; запрыгивание на возвышенность, специальные прыжковые упражнения.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Техника выполнения упражнений для укрепления мышц туловища.

Поднимание туловища из положения лежа на спине из различных и.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на спине из различных исходных положений.

Поднимание туловища из положения лежа на животе из различных и.п. без отягощения и с отягощением. Поднимание и опускание ног из положения лежа на животе из различных исходных положений.

Упражнения на гибкость и подвижность в суставах. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Выполнение наклонов вперед из различных исходных положений.

Упражнения с гимнастическими предметами: скакалки, фитбол-мячи, гимнастические скамейки, обручи, гимнастические палки.

Игровые задания с элементами спортивных игр: пионербол, футбол, баскетбол. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр (футбол, пионербол, баскетбол).

Раздел III. Лыжная подготовка (18 часов).

Правила техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила выполнения нормативов ВФСК ГТО (лыжная подготовка).

Обучение технике передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты на месте и в движении. Передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом, бесшажным ходом, подъемы, спуски и торможения на лыжах.

Передвижение на лыжах с равномерной, переменной и максимальной скоростью на дистанциях от 100 до 500 м с чередованием шагов и ходов.

Подвижные игры и эстафеты на лыжах: «Гонка с преследованием», «Гонка по кругу», «Гонка с выбыванием», «Лучший стартер», «Старт с преследованием», «Кто быстрее», «Лыжные эстафеты».

Содержание учебного плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Вперёд, к вершинам ГТО» дополняет календарно-тематическое планирование по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся 1-4 классов.

Тематическое планирование

№ ПП	Содержание занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности при подготовке к ГТО. Бег 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью.	4
2	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи. Виды испытаний 2 ступени. Беговые упражнения. Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью.	4
3	Бег 30 и 60 м. Эстафеты с бегом и прыжками. Подвижные игры.	4
4	Бег 60 м. Челночный бег. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью.	4
5	Бег на 1 км. Развитие выносливости в подвижных играх.	4
6	Челночный бег. Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча. Встречные эстафеты с бегом и прыжками. Подвижная игра.	4
7	Понятие «физическая подготовка». Бег на 1,5 км. Развитие выносливости в подвижных играх.	4
8	Развитие выносливости в подвижных играх.	4
9	Техника безопасности при выполнении тестов ГТО. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в подвижных играх.	4
10	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в подвижных играх.	4
11	Техника выполнения. Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса. Игра	4
12	Отжимания из упора лёжа. Подвижная игра.	4
13	Подтягивания, отжимания на результат.	4
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств	4
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры для развития мышц пресса и скоростно-силовых качеств	4
16	Участие в спортивном мероприятии «Весёлые старты ГТО». Эстафеты, конкурсы, теоретические задания.	4
17	Правила техники безопасности. Техника выполнения лыжных ходов. Передвижение попеременно двухшажным ходом (без палок). Подвижные игры на лыжах.	4
18	Многочасовое отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Попеременно двухшажный ход. Подвижные игры.	4
19	Бег на лыжах-дистанция 100 м. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности. Подвижная игра.	4

20	Прохождение дистанции на лыжах 1 км (контрольное упражнение). Подвижная игра.	4
21	Правила техники безопасности. Профилактика травматизма. Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО. Правилами дыхания во время прыжков. Последовательность выполнения упражнения.	4
22	Комплекс ОРУ со скакалками. Прыжки в длину с места через скакалку, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры.	4
23	Прыжок в длину с места. Подвижные игры для развития скоростно -силовых качеств.	4
24	Прыжок в длину с места. Подвижные игры для развития скоростно -силовых качеств.	4
25	Комплекс ОРУ со скакалкой. Игра «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки». Прыжок в длину с места на результат.	4
26	Упражнения для формирования правильной осанки, укрепления мышечного корсета. Техника выполнения. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками. Комплекс упражнений.	4
27	Упражнения на гибкость. Маховые движения вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Наклоны вперед из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола руками. Подвижные игры (на гибкость)	4
28	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (контрольное упражнение). Подвижные игры на развитие гибкости.	4
29	«ГТО всей семьей». Спортивное мероприятие. Эстафеты, конкурсы, теоретические задания.	4
30	Техника безопасности при метании. Метание мяча весом 150 г. подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.	4
31	Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с метание мяча на точность, на дальность»	4
32	«Мы готовы к ГТО!». Спортивное многоборье, включающее основные нормативы (тесты) комплекса ГТО.	4
33	Беговые упражнения, ОРУ на месте. Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Эстафеты - станции (Приседания, отжимания, упражнения на пресс, скакалка).	4
34	Игровые задания, подвижные игры по желанию детей. Итоги. Обсуждение результатов тестирования ГТО.	6
35	Передвижения в колонне с лыжами, передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, повороты на месте и в движении	5
36	Передвижения на лыжах с чередованием шагов и ходов. Подвижная игра «Гонка по кругу»	5
37	Преодоление учебной дистанции 500-1000 м с соревновательной скоростью.	5
Итого:		1 час в неделю
		149 часа