

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Иркутской области

Администрация Иркутского районного муниципального образования

МОУ ИРМО "Хомутовская СОШ № 2"

РАССМОТРЕНО Руководитель МО учителей _____ Ф.И.О. Протокол № _____ от « » г.	УТВЕРЖДЕНО Директор школы _____ Ф.И.О. Приказ № _____ от « » г.
---	---

Дополнительная

общеразвивающая программа

«ГТО»

с. Хомутово

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с Федеральным государственным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России и Положением о ВФСК ГТО.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающихся, его самоопределения.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Цель программы: внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников; повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитание патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается решение следующих **задач**:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно – оздоровительной деятельности;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанной потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Ценностные ориентиры содержания курса спортивно-оздоровительного направления.

Планируемые результаты

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса

Результаты	1-2 класс	3-4 класс
Личностные результаты	• Активно включаться в общение и взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности; • оказывать взаимопомощь и сопереживать товарищам; • положительное отношение к занятиям физкультурой, интерес к отдельным видам спортивно-оздоровительной деятельности; • эмоциональное восприятие образа Родины, представление о ее героях-спортсменах; • уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные упражнения и подвижные игры; • установка на здоровый образ жизни.	

		• Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • адекватно использовать коммуникативные речевые средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности; • отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию; • приобщаться к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; • развивать навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; • учиться управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
Метапредметные результаты	<u>Учащийся научится:</u> • Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; • характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • во время подвижных и спортивных игр строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру; • соблюдать правила взаимодействия с игроками; • задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры. <u>Учащийся получит возможность научиться:</u> • Осуществлять выбор наиболее эффективных способов подбора упражнений в зависимости от конкретных условий; • самостоятельно достраивать и восполнять недостающие компоненты при составлении комплексов ОРУ и акробатических упражнений; • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;	
		<u>Учащийся научится:</u> • анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

		• выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; • контролировать действия партнёра во время выполнения групповых упражнений и упражнений в парах; <u>Учащийся получит возможность научиться:</u> • произвольно и осознанно владеть общими приёмами для решения задач в процессе подвижных игр и технических действий; • анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей; • характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
Предметные результаты	<u>Учащийся научится:</u> • технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные навыки в повседневной жизни; • уметь выполнять технически правильно тестовые задания, которые определяются через тестирование в форме Президентских состязаний, комплекса ГТО; • организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе); • соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями; • характеризовать основные физические качества и различать их между собой. <u>Учащийся получит возможность научиться:</u> • вести систематические наблюдения за динамикой физической подготовленностью; • отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки в соответствии с изученными правилами.	
		<u>Учащийся научится:</u> • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела); • выполнять профилактические упражнения на необходимом техничном

		уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении; • измерять показатели физического развития и физической подготовленности; • оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса. <u>Учащийся получит возможность:</u> • демонстрировать прирост показателей развития физических качеств; • целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; • фиксировать результаты наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности.
--	--	--

Содержание курса направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Программа разрабатывается с учетом следующих **принципов**:

- *принцип комплексности*, предусматривает тесную связь взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяет последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовки;
- *принцип вариативности*, предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий.

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно – спортивном комплексе «Готов к труду обороне» и имеет общий объем 144 часа. Режим занятий 4 раза в неделю по часу.

К выполнению нормативов ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов медицинского осмотра и определенной школьным врачом группы здоровья. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья и на основании справки терапевта.

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (7 ч)

Вводное занятие (1 ч). Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. План будущих занятий, форм и направлений деятельности.

Занятие образовательно – познавательной направленности (1ч). Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольном стадионе. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольном стадионе при различных погодных условиях).

Занятие образовательно – познавательной направленности (1ч). Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Требования безопасности к выбору занятий на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Дозирование физической нагрузки.

Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей. (127ч)

Челночный бег 3 *10м (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5- 10м. Бег с максимальным ускорением 10м: с места, с хода. Челночный бег 4 * 10м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Эстафеты с челночным бегом.

Бег на 30 м (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5 -10с. Ходьба, бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед). Бег на месте на передней части стопы 5с с последующим переходом на бег с продвижением вперед. Высокий старт от 5 -10м. Бег с ускорением от 15- 25 м. Бег с установкой догнать партнера, стартующего на 2м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м, 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Линейная эстафета».

Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1км, 1,5 км. (9 ч). Дистанция 1 км. Примерная разбивка: ходьба 50м- бег 100м-ходьба 50м и т.д.; Бег 100м- ходьба 100м- бег 100м и т. д.; Бег 200м- ходьба 150м – бег 150 м – ходьба 100м – бег 100м – ходьба 50 м – ходьба 50м- бег 150 м; Бег 300м – ходьба 200м – бег 300 м –ходьба 200м.

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (мальчики, девочки)(8ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лежа на низкой перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (8ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (высота 90-100см). Вис на перекладине (5с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазание по канату без помощи рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (8 ч). Техника выполнения. 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».

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье (8 ч). Техника выполнения. Маховые движения ногой вперед и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь рукой о рейку. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперед к прямым ногам до касания грудью бедер. Ходьба с наклонами вперед и касанием пола рукам.

Метание теннисного мяча в цель (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. И.П. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера,

обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния от 4- 6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «без промаха».

Метание мяча весом 150 г на дальность (9 ч). Имитация метания и метания мяча способом (из-за спина через плечо) из И.П. стоя боком к направлению броска: 1) с места; 2) с одного, двух, трех шагов. Отведение мяча «прямо –назад» (или другой «вперед-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания мяча с 4 бросковых шагов с отведением мяча на два шага способом «прямо-назад» (или другой «вперед-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Метание мяча с укороченного разбега на технику и на результат. Броски набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (10 ч). Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лежа на спине, согнутые ноги на возвышении (скамейка). Поднимание туловища из положения лежа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (8 ч). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах в приседе с продвижением вперед от 10 до 15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой от 50 до 70 см (натянутая резиновая лента), установленная на расстоянии 0,8 -1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (веревочку), расположенную на месте приземления, согласно нормативам комплекса ГТО. **Подвижные игры:** «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны», «Перестрелка», «Мяч в центр»

Раздел 3. Спортивные игры и мероприятия(10ч).

Спортивные игры и мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел и темы занятий	Количество часов
Раздел 1. Основы знаний.		
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации.	1
2	Правила техники безопасности и профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности.	3
3	Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО.	3
Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.		
4	Челночный бег 3*10 м.	8
5	Бег на 30 м, 60 м.	8
6	Смешанное передвижение на 1 км. Бег на 1 км, 1,5км.	8
7	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики).	10
8	Подтягивание из виса на низкой перекладине (мальчики, девочки).	10
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	10
10	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, на гимнастической скамье.	10

11	Метание теннисного мяча в цель.	9
12	Метание мяча весом 150 г на дальность.	9
13	Поднимание туловища из положения лежа на спине.	9
14	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	10
15	Бег по пересеченной местности	10
Раздел 3. Спортивные мероприятия.		
16	«Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	2
17	«А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!»	2
18	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм)	1
19	«Мы готовы к ГТО!»	2
20	Подвижные игры	5
21	Спортивная игра футбол	6
22	Спортивная игра баскетбол	5
23	Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и технике выполнения испытаний тестов 1 степени.	1
24	Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и технике выполнения испытаний тестов 2 степени.	1
25	Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и технике выполнения испытаний тестов 3 степени.	1
ИТОГО		144

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	дата		тема занятий	кол-во часов	цель занятия	место проведения	оборудование
	план	факт					
1-2			Вводный инструктаж. Т.Б.. Теоретические знания по ГТО.	2	Ознакомление с комплексом ВФСК «ГТО», нормативами согласно возрастных категорий, планом мероприятий.	спортзал	
3-7			Комплекс ГТО:виды тестов.	5	Тесты обязательные и по выбору. ОРУ на развитие силовых качеств.	спортзал	
8-15			Беговые тесты.	12	Челночный бег 3*10 м. Бег на короткую дистанцию 30 м, 60 м.	спортзал, спортивный стадион	
16-20			Смешанное передвижение на 1 км	12	Развитие выносливости. Тест для детей 1 степени.	стадион	
21-25			Бег на длинную дистанцию 1 км, 1,5 км	8	Тест для детей 2 и 3 степени.	стадион	
25-			Силовые тесты.	30	Развитие силовых качеств. Тесты	спортзал	

29					подтягивания на высокой/низкой перекладине. Сгибание/разгибание рук в упоре лежа на полу.		
30-34			Силовой тест.	9	Поднимание туловища из положения лежа.	спортзал	
35-38			Тест на гибкость	10	ОРУ на развитие гибкости.	спортзал	линейка
39-42			Второй заход по сдаче беговых тестов детьми (бег по пересеченной местности) 1, 2, 3 ступени.	10	усвоение ритма выполнения последних трех шагов разбега при прыжке в высоту и отталкивании	спортивный стадион	
43-46			Метание теннисного мяча в цель.	9	Совершенствовать ловкость, координацию детей	спортзал	теннисный мяч
47-49			Метание малого мяча весом 150 г на дальность	9	Развивать силу броска, технику метания	стадион	мяч весом 150г
50-53			Тест «Прыжок в длину с места»	10	развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты, п/и.	спортивный зал	рулетка
54			Игровое занятие.	5	Развитие быстроты, ловкости, координированности через эстафеты. П/И.	спортивный зал	спорт. инвентарь
55			Повторная сдача тестов.	2	Тесты на гибкость и метание (в цель, на дальность).	спортивный зал, стадион	линейка мячи
56			Повторная сдача тестов (3 этап)	4	Дети пересдают тесты на улучшение результата.	спортивный зал, стадион	
57			П/и на развитие необходимых физических качеств.	2	ОРУ на гибкость. Упр-ния в парах на развитие гибкости, силовых качеств. П/ игры.	спортивный зал	
58			Эстафеты на основе метания.	2	Эстафеты, игры на отработку техники метания.	спортивный зал	
59-60			Тест «Прыжок в длину с места».	4	развитие скоростно – силовых качеств.	спортивный зал	
61			Повторная пересдача бега на 1 км, 1,5 км.	2	развитие выносливости	стадион, спортзал	
62			Игровое занятие.	2	развитие глазомера, ловкости. П/и «Попади в цель», эстафеты.	спортзал	
63			Контрольная сдача тестов.	4	<i>Завершающий этап сдачи тестов ГТО за 1 четверть.</i>	спортзал	
54			Следующий этап	2	Сдают тесты дети, вновь	спортзал	

			сдачи нормативов ГТО.		зарегистрировавшиеся на сайте ГТО, а также те, кто не успел до сдать нормативы в 1 четверти.		
65			Беговые тесты на короткую дистанцию.	2	Челночный бег, бег на 30м.	спортзал	
66			Игры и эстафеты с мячами, тест на гибкость	4	развитие умения быстро бегать, передавать мячи, взаимодействовать в игре; проверка гибкости.	спортивный зал	мячи разных размеров
67			Тест на прыжок в длину с места.	2	Проверка прыгучести. Игры на развитие прыгучести с использованием спорт. инвентаря.	спортзал	Гимнаст. скамьи, скакалки
68			Броски мяча в цель.	2	развитие меткости	спортивный зал	Мячи, обручи
69			Игровое занятие.	4	П/и на развитие необходимых умений и навыков для сдачи тестов ГТО.	спортивный зал	кегли, мячи
70			Силовые тесты.	2	развивать силовые качества через упр-ния в парах. Тестирование.	спортзал	
71			Соревнование по прыжкам через скакалку	2	развивать умение прыгать через скакалку	спортзал	скакалки
72			Игровое занятие.	4	развивать умение скоростно-силовые качества. Игры: «Толкающие руки», «Армрестлинг» лежа на полу.	спортивный зал	
73			Эстафеты на развитие прыгучести.	2	развивать прыгучесть, силу толчка	спортзал	Обручи, скакалки, гимнаст. скамейки, швед.стенка
74			Теоретическое занятие: история ГТО.	2	Доклады, презентации, рисунки детей.	спортзал	
75			Лыжная подготовка.	4	Сдача тестов по бегу на лыжах 1 км.	стадион	лыжи
76			Соревнования «А ну-ка, мальчики!»	2	Командо -образующие игры, игры по станциям.	спортзал	
77			Тестирование на гибкость.	2	Проверка гибкости согласно нормам ГТО.	спортзал	линейка

78			Силовые тесты.	4	Тестирование на сгибание/разгибание рук и поднятие корпуса в положении лежа.	спортзал	гимнастические маты, кубик
79			Соревнования по силовому многоборью (3 классы).	2	Соревнования по: отжимание, пресс, подтягивания и приседания (для мальчиков).	спортзал	гимнаст. маты
80			Игры по выбору учащихся.	2	Командообразование. Проверка знаний правил игры, умений.	спортзал	мячи
81-82			Контрольная сдача тестов.	4	Завершающий этап сдачи тестов за 2 четверть.	спортзал	
83			Эстафета «челночный бег» (подготовка к сдаче норм ГТО)	2	Отработка техники челночного бега, развитие скоростных качеств.	спортзал	кубики
85			Веселые старты «Лабиринт», Полоса препятствий	2	Развитие скоростно- силовых качеств.	спортзал	
86-88			Сдача тестов ГТО.	4	Новые зарегистрировавшиеся – ученики 1 классов. Сдача челночного бега, гибкости.	спортзал	линейка
89			«Прыжки по полосам» по Соревнования по прыгучести «Кто дальше» (подготовка к ГТО)	2	Отработка техники прыжка в длину с места с детьми 1 классов. Развитие прыгучести.	спортзал	
90			Сдача теста по прыжкам в длину с места.	2	Сдают тест дети 1 и 2 ступени.	спортзал	рулетка
91-92			Игровое занятие.	4	Подвижные игры на внимание, бег: «У ребят порядок строгий», «К своим флажкам», «Мяч капитану», «Третий лишний» и др.. Игра «Русская лапта».	спортзал	
93			Сдача теста по лыжам.	2	Сдают ГТО дети 1 и 2 ступени.	стадион	
94			Игры с элементами легкой атлетики «Метатели»	2	Т.б.. Отработка техники метания мяча. П/и на метание в цель с разных положений и в разные мишени.	спортзал	мячи, мишени
95-96			Сдача метания мяча в цель и на	4	Сдают метание дети 1 и 2 ступени.	спортзал	мячи

			дальность.				
97			Игры на развитие силовых способностей.	2	В парах, у шведской стенки, с использованием утяжелений развиваем силовые качества.	спортзал	
98			Тест на проверку силовых качеств.	2	Тестируем сгибание /разгибание рук в упоре лежа.	спортзал	кубик
99-100			Соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые!»	4	Командообразование. Проверка физических умений и навыков.	спортзал	
101			Развитие силовых способностей.	2	Обучение технике подтягивания на перекладине.	спортзал	
102			Круговая тренировка на развитие силовых качеств.	2	Этапы круговой тренировки: отжимания от скамейки; приседания с набивным мячом; пресс; подтягивания; прыжки на скакалке.	спортзал	Скакалка, медбол
103-105			Тестирование силовых тестов.	4	Тестирование по подтягиваниям на высокой/ низкой перекладине.	спортзал	
106			Соревнования «А ну-ка, девочки!»	2	Командообразующие игры, игры по станциям.	спортзал	
107			Эстафетный бег.	2	Выработка выносливости.	спортзал	
108-109			Сдача беговых тестов по ГТО.	4	Тесты: 30м, 1км, 1,5 км. Смешанное передвижение на 1 км.	спортзал	
110			Подготовка к сдаче теста на «пресс».	2	Развитие силовых качеств, укрепление брюшных мышц.	спортзал	
111			Тест на поднимание/опускание корпуса в положении лежа.	2	Сдача теста в парах и на время.	спортзал	гимнаст.маты
112-113			Игровое занятие.	4	Игры с мячом.	спортзал	мячи
114			Круговая тренировка на развитие прыгучести.	2	Этапы круговой тренировки: прыжки на скакалке, поднимание ног на шведской стенке, прыжки через гимнаст.скамейку, приседания.	спортзал	Скакалка, скамейка
115			Повторная сдача тестов ГТО (2 этап)	2	Сдают нормативы повторно дети 1 ступени.	спортзал	
11			Повторная сдача	4	Сдают нормативы дети 2 и 3	спортзал	

6-118			тестов ГТО (2 этап)		ступени.		
119			Соревнования по многоборью для детей 1, 2 классов.	2	Этапы: прыжки со скакалкой, пресс, гибкость, подтягивания.	спортзал	
120			Русские народные игры.	2	Игры по перетягиванию, «Горелки», «Ручеек», «Русская лапта».	спортзал	
121-122			Соревнования по подвижным играм «От игры к спорту». (4 классы)	4	Командообразование. Проверка знаний и умений по спортивным играм.	спортзал	
123			Эстафеты для 1,2 классов с мячом.	2	Развитие скоростных качеств, ловкости. Командообразование.	спортзал	
124			Эстафеты для 3-4 классов.	2	Развитие скоростных качеств, ловкости. Командообразование.	спортзал	
125-127			Игры на свежем воздухе (по командам).	4	Закаливание организма.	стадион	
128			Проведение дня ГТО –выставка рисунков.	2	Конкурс рисунков на тему: «День ГТО!», «Я люблю спорт!»	Выставочные стенды школы	
129			Игровое занятие.	2	ОРУ на развитие силы, прыгучести.	спортзал	
130-132			Третий этап передачи норм ГТО.	4	Повторная передача норм ГТО детьми 1 и 2 ступени.	спортзал	
133			Игровое занятие – тренировка.	2	Подготовка к сдаче ГТО по беговым тестам. Выработка скоростных качеств и выносливости.	стадион	
134			Сдача беговых тестов -1 ступень.	2	Бег на короткую дистанцию, смешанное передвижение.	стадион	
135-137			Сдача беговых тестов – 2, 3 ступени.	4	Бег на короткую и длинную дистанции.	стадион	
138-139			Спортивное мероприятие «Мы готовы к ГТО!»	2	Соревнования по станциям для детей 1-2 классов.	спортзал	
14			Эстафетный забег	2	Соревнования по бегу для детей 3-	стадион	

0			«Мы готовы к ГТО!»		4 классов.		
14 1			Игровое занятие.	4	Игры по выбору детей.	стадион	
14 2			Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и технике выполнения испытаний тестов 1 ступени.	1			
14 3			Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и технике выполнения испытаний тестов 2 ступени.	1			
14 4			Праздник «Большие гонки», посвящённый ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и технике выполнения испытаний тестов 3 ступени.	1			

Материально – техническое обеспечение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- мячи разных размеров
- кегли
- обручи
- скакалки
- набивные мячи
- кубики
- гимнастические маты
- гимнастическая скамья
- шведская
- комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты),

Учебно-методическое обеспечение

1. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. В.С.Кузнецова, Г.А.Колодницкий. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. –Москва. «Просвещение». 2016.
- 2.Здоровьесберегающие технологии. И. В. Чупаха, Е. З. Пужаева, И. Ю.Соколова. -Москва, Илекса,2012

3. Комплексная программа физического воспитания 1 – 4 классы. В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2009
4. Подвижные игры. А. Ю. Патрекеев. - издательство «ВАКО», 2009
5. Сборник нормативных документов. Физическая культура. Москва, Дрофа, 2011
6. Стандарты второго поколения. Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010

[Скачано с www.znanio.ru](http://www.znanio.ru)