

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Скоморошинская начальная общеобразовательная школа  
муниципального образования Дубенский район

<p>«Рассмотрено» На заседании ПС Протокол № 1 от «16» августа 2024</p>		<p>«Утверждено» Директор МКОУ Скоморошинская НОШ Черненко Е.А Приказ № 67 от 16.08.2024</p>
--	--	---

**Дополнительная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
«ГТО»**

(разработано для учащихся 1-4 классов) срок реализации 1 год

Руководитель:  
Шибаета Татьяна Ивановна  
Воспитатель

с. Скоморошки  
2024 г.

## **Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «ГТО»**

### **Пояснительная записка**

Здоровье нации – категория политическая, определяющая социальную стабильность. От него зависит трудовой потенциал страны и ее обороноспособность. Только здоровые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами. Без них невозможен ни научно-технический прогресс, ни успехи в экономике и других отраслях хозяйствования. На сегодняшний день в школе остро стоит проблема сохранения здоровья. В погоне за интеллектуальным развитием теряется фундаментальная основа для гармоничного развития личности – ее физическое и духовное здоровье.

В соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации в стране осуществляется эксперимент по модернизации образовательного процесса, цель которого не только в повышении качества образования, но и в укреплении здоровья учащихся. Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности. Люди, сознательно относящиеся к физическому самовоспитанию, более сильны в интеллектуальном и физическом плане, легче переносят все социально-бытовые неудобства.

«Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащихся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

### **Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «ГТО» составлена на основе следующих документов:**

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2014 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 567 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования»;
4. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 369 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования»;

5. Санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
6. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2;
7. Положения о рабочей программе.
8. Учебного плана.
9. Годового календарного графика.
10. Программа общеобразовательных учреждений по физической культуре начальных классов (автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2019г).

**Цель программы:** формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности, формирование физической культуры личности школьника, совершенствование физической подготовки.

#### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности, подготовка к соревнованиям.
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга.
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 1 класс - 66 часов в год, 2 - 4 классы - 68 часов в год.

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. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке,

физкультурных праздниках и т. п.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся школьники специальной медицинской группы. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

### **Результаты освоения программы «ГТО»**

**Результаты первого уровня** (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствованию; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях; о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .

**Результаты второго уровня** (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирование ценностного отношения к своему здоровью и внутреннему миру, к формированию телесной, двигательной и спортивной культуры; формирование положительного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, к комплексу ГТО, к использованию разнообразных подвижных и спортивных игр для всестороннего развития личности.

**Результаты третьего уровня** (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): школьник может приобрести опыт использования разнообразных игр для подготовки к выполнению нормативов ГТО, для своего физического развития, для начала регулярных занятий по избранному виду спорта; может приобрести опыт социального взаимодействия по приему норм комплекса ГТО, по организации и проведению комплексных массовых спортивных соревнований «команда-класс», СпартИгр.

**Критериями эффективности программы «ГТО»**, помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, являются связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

- знание роли физкультурно-спортивной деятельности для целостного развития личности, для обеспечения здорового образа жизни,
- роли и значения комплекса ГТО, его места в системе физического воспитания, в учебной и профессиональной деятельности;
- отношение школьников к комплексу ГТО и физкультурно-спортивной деятельности в целом;
- ориентация на гуманистические идеалы, нормы, образцы поведения в соперничестве;
- личное участие в физкультурно-спортивной деятельности, в подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, соблюдение здорового образа жизни, умение и готовность самостоятельно заниматься физкультурно-спортивной деятельностью и

подготовкой к выполнению норм комплекса ГТО.

Программа является основой работы по подготовке и выполнению норм ГТО. Соревновательный характер части игр и близость их к тем или иным видам спорта формирует интерес к ним и желание ими заниматься, а свободная и непринужденная форма игры в целом формирует положительное отношение и к комплексу ГТО, и к физкультурно-спортивной деятельности в целом. Огромный потенциал игры позволяет использовать ГТО не только для решения задач физического, спортивного и физкультурно-двигательного воспитания, но также задач общегуманистического воспитания.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Метапредметные результаты** характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «ГТО», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности обучающихся. Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса «ГТО». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования

- стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
  - расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

### **Система оценки достижения планируемых результатов освоения программы**

При проведении занятий курса используются следующие виды контроля: текущий, итоговый.

Текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающихся практических заданий, испытаний (тестов).

Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») и участия в Фестивалях ВФСК ГТО.

По итогам аттестации оценивание в баллах не производится, отметки не выставляются. Одним из стимулов развития и мотивации, а также в качестве поощрения используется включение результатов тестов в портфель индивидуальных достижений школьников (электронное портфолио), награждение благодарностями, грамотами, дипломами.

### **Содержание курса**

**1. Вводное занятие.** Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.

**2. Телесное (соматическое) воспитание.** Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

**3. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:** «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»

**4. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»:** «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору. «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

**5. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.**

Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и

совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

**6. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1 классов - челночный бег или бег на 10м, 2-4 классов – челночный бег или на 30м :** «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны» и др. по выбору.

«Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

**7. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1 класса - «Бег на лыжах на 1км или смешанное передвижение»; учащимися 2-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или кросс на 1 км по пересеченной местности»: Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» и др. по выбору. «Лыжники на месте», «По следам»**

**8. Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье»:** Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком», «Передача мяча змейкой», «Туннель из обручей», «Эстафета с гимнастической палкой», «Циркачи», «Летающий мяч», «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

**9. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м и 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов :** «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору. «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

**10. Социально-ориентирующие игры:** сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.

**11. Инновационные игры,** которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

**12. Спортивная культура и спортивное воспитание.** Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

**13. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.** Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.

**14. СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы:** Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами.

### Тематическое планирование курса «ГТО»

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой.	1	1	
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	1	
3	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»	8		8
4	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	11		11
5	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	1	
6	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися челночный бег или бег на 10 м, 30м.	8		8
7	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - Смешанное передвижение по пересеченной местности, ходьба на лыжах на 1 км, учащимися 3-4 классов - Бег на лыжах на 1 км, Бег на 1000 м.	4		4
8	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	4		4
9	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м», «Метание мяча весом 150 г»	7		7
10	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию	1	1	

	комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.			
11	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	1	
12	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	9	1	8
13	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами.	6		6
14	СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Зимний фестиваль ГТО. Летний Фестиваль ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса, между параллельными классами, между 1-4 классами	6		6
	<b>Всего</b>	<b>68</b>	<b>6</b>	<b>62</b>

#### Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1
2	Что такое комплекс ГТО. Ознакомление с нормативами ГТО.	1
3	<b>Подвижные игры и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». (8)</b> Игры «Веребочка под ногами», «Волк во рву»,	1
4	Подвижные игры и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Игры «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты»	1
5	Подвижные игры и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Игры «Охотники и утки» и др. по выбору.	1
6	Подвижные игры и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Игры «Челнок», «Прыжок за прыжком»	1
7	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Игра «Зайцы в огороде»	1
8	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или с разбега». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Удочка»	1

9	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами или с разбега». Игра «Прыгающие воробушки»	1
10	Бег 10 м, 30м. Прыжки в длину	1
11	<b>Спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО для развития мышц ног.</b>	1
12	<b>Подвижные игры для развития мышц рук, подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». (6)</b> Игры «Скамейка над головой»	1
13	Подвижные игры для развития мышц рук, подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Игры «Кто сильнее»	1
14	Эстафеты. Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища.	1
15	Подвижные игры для развития мышц рук, подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине». Игра «Втяни в круг»	1
16	Подвижные игры для развития мышц рук, подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине». Игры «Борьба за территорию» и др. по выбору. «Ловишки на одной ноге»	1
17	Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища.	1
18	<b>Спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО для развития мышц рук</b>	1
19	<b>Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса, спины. (5)</b> «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Игра «Перетягивание»	1
20	Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса, спины. «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Игра «Бег на руках»	1
21	Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса, спины. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Игра «Перетяни за линию»	1
22	Подвижные игры для развития мышц брюшного пресса, спины. «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Игры «Пройди по краю оврага». «Паучки»	1
23	Прыжок в длину с места. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса.	1
24	<b>Спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО для развития мышц брюшного пресса</b>	1
25	<b>Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.</b>	1
26	<b>Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися челночный бег. (8)</b> Игры «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток»	1
27	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 30м. Игры «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая	1

	палка»	
28	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися челночный бег. Игры «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами»	1
29	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 30м. Игры «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану»	1
30	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Челночный бег». Игры «Два мороза», «К своим флажкам»	1
31	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Челночный бег». Игры по выбору «День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны»	1
32	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 10м, 30м. Игра «Салки с выручкой»	1
33	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов бег на 10 м, 30м. Игры по выбору «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»	1
34	<b>Спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО для развития быстроты</b>	1
35	<b>Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Смешанное передвижение на 480 м, 600 м, 1000 м. Бег 1000 м». (4) Игры «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки»</b>	1
36	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на лыжах на 1км». Игра «Гонка с выбыванием»	1
37	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися – «Смешанное передвижение на 1 км». Игры «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы»,	1
38	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов «Бег на лыжах на 1км». Игра «Следуй за мной»	1
39	<b>Спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО для развития выносливости</b>	1
40	<b>Зимний фестиваль ГТО</b>	1
41	<b>Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». (4) Игра «Гонка мячей»</b>	1
42	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами». Игра «Бег тараканов»	1
43	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». Игра «Прокати мяч под мостиком»	1
44	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами». Игра «Передача мяча змейкой»	1
45	<b>Спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО для развития гибкости</b>	1
46	<b>Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м». (7) Игра «Только снизу»</b>	1

47	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 5 м, 6 м». Игра «Бомбардиры»	1
48	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г». Игры «Метко в цель», «Попади в мяч»	1
49	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г». Игры «Защита укрепления», «Снайперы»	1
50	<b>СпартИгры ГТО</b>	1
51	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м». Игра «Толкание ядра»	1
52	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г» Игры «Кто дальше бросит», «Точная подача»	1
53	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г» Игры «Подвижная цель», «Город за городом»	1
54	<b>СпартИгры ГТО</b>	1
55	<b>Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.</b>	1
56	<b>СпартИгры ГТО</b>	1
57	<b>Инновационные игры для решения конкретных задач.</b>	1
58	<b>СпартИгры ГТО</b>	1
59	<b>Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования.</b>	1
60	Бег 10 м, 30м. Прыжки в длину	1
61	Эстафеты. Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища.	1
62	Мини-футбол. Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Поднимание туловища	1
63	Подтягивание из виса, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Поднимание туловища.	1
64	Баскетбол. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения стоя и сидя	1
65	Пионербол. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения стоя и сидя	1
66	Бадминтон. Челночный бег. Прыжки в длину с места. Наклон вперед из положения стоя и сидя	1
67	Смешанное передвижение. Бег 1000 м.	
68	<b>Летний фестиваль ГТО</b>	