

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 12»**

Принята педагогическим советом  
МБОУ «ЦО № 12»  
26.08.2021  
Протокол № 1

Утверждаю.  
Директор МБОУ «ЦО № 12»  
А.И.Битков  
Приказ от 31.08.2021 № 380



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«ЗНАК ГТО»**

Форма реализации программы: очная

Уровень программы: начальное общее образование

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Сроки реализации программы: 1 год

Составитель: Семкина Е.Н., педагог дополнительного образования

Тула, 2021

## 1. Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Знак ГТО» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, основного общего и среднего (полного) общего образования, рабочими программами «Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы», «Физическая культура. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы», и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Направленность программы:**

Программа предусматривает ориентацию реализующих её педагогов (учителей физической культуры, инструкторов по физической культуре, педагогов дополнительного образования) на следующие цели:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании 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;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

### **Программа разрабатывается с учётом следующих принципов:**

- *принцип комплексности*, предусматривающий тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля);
- *принцип преемственности*, определяющий последовательность изложения программного материала и соответствие его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности;
- *принцип вариативности*, предусматривающий в зависимости от индивидуальных особенностей учащегося вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

### **Условия реализации.**

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 ч. Режим занятий — 1 раз в неделю по 1 ч.

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.

**Формы проведения занятий.** Основными формами проведения занятий являются

тренировка и игра.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Данная рабочая программа для 1-4 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.

### **Планируемые результаты:**

#### ***Обучающиеся научатся:***

Понимать значение комплекса ГТО, сдавать нормы ГТО рассчитанные на их возрастную группу, активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспособляться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

#### ***знать:***

- Историю возникновения комплекса ГТО в России;
- нормативы комплекса ГТО своей возрастной группы;
- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

#### ***уметь:***

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

#### ***Ожидаемый результат:***

- у обучающихся выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о комплексе ГТО, о культуре движения;
- школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обобщение и углубление знаний об истории комплекса ГТО, о культуре народных игр;
- умение работать в коллективе

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.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

### 1 ступень – Нормативы ГТО для школьников 6-8 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3×10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	7.10	6.40	5.20	7.35	7.05	6.00
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	9	15	4	6	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	10	17	4	6	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине	21	24	35	18	21	30

	(количество раз за 1 мин)						
8	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)*	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	Или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин,с)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание на 25 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Количество испытаний (тестов), которое необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»		6	6	7	6	6	7

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

## 2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-11 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (с)	6,2	6,0	5,4	6,4	6,2	5,6
	или бег на 60 м (с)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2	Бег на 1000 м (мин,с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3×10 м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега(см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине	27	32	42	24	27	36

	(количество раз за 1 мин)						
9	Бег на лыжах на 1 км (мин,с)*	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	Или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10	Плавание на 50 м (мин, с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
	Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
	Количество испытаний (тестов), которое необходимо выполнить для получения знака отличия ВФСК «ГТО»	7	7	8	7	7	8

\* Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

## Содержание программы.

### **Раздел 1. Основы знаний**

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

Занятие образовательно-познавательной направленности. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

Занятие образовательно-познавательной направленности. Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

### **Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.**

Челночный бег 3×10 м. Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4×10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2×10—15 м, 3×5 м, 3×10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, 3×10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

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

«Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м),

«Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности). Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м

— ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа 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.

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

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



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

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

Метание теннисного мяча в цель. Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

Бег на лыжах. Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным душажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Перс движение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

Спортивные и подвижные игры. Правила техники безопасности на занятиях по подвижным играм.

### ***Раздел 3. Спортивные мероприятия.***

Спортивные 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, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

## **Календарно - тематическое планирование**

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Описание примерного содержания занятий</b>	<b>Дата</b>
1	Всероссийский комплекс ГТО. Техника бега на длинные дистанции. Бег 1000м.	1	История Всероссийского комплекса ГТО. Ступени. Нормативы. ОРУ на месте. Дыхательные упражнения. Техника длительного бега. Бег на 1000 метров. Оценка техники и результата. Подвижная игра.	
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-	1	ОРУ на месте. Дыхательные упражнения. Тактика ведения длительного бега. Бег равномерный и	

	1500м.		переменный на 500 и 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Подвижная игра.	
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	ОРУ на месте. Правильная работа конечностей и туловища во время беговых упражнений. Кросс на дистанции для девушек до 1 км, для юношей до 1,5 км. Подвижная игра.	
4	Длительный, дозированный бег 3 – 6 минут. Роль правильного дыхания.	1	ОРУ на месте. Роль правильного дыхания при длительном беге. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 до 6 минут (для разных возрастных групп).	
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	ОРУ на месте. Сдача контрольного норматива: 2 ступень - бег 1000м на результат.	
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – техника.	1	ОРУ на месте. Особенности техники спринтерского бега. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные. Подвижная игра.	
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	ОРУ на месте. Дыхательная гимнастика. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Подвижная игра.	
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	ОРУ на месте. Чередование выполнения беговых упражнений в максимальном и умеренном темпе.	
9	Бег на короткие дистанции на результат	1	ОРУ на месте. Дыхательная гимнастика. Выполнение нормативов: 2 ступень - бег 30 м и 60 м (с) Подвижная игра.	
10	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера	1	ОРУ комплексно. Упражнения на гибкость с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Подвижная игра.	
11	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.		ОРУ комплексно. Упражнения на гибкость с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Подвижная игра.	
12	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	ОРУ комплексно. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (футбольные и	

			баскетбольные мячи). Подвижные игры.	
13	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	ОРУ комплексно. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Подвижная игра.	
14	Упражнения на развитие силы на снарядах	1	.ОРУ комплексно. Упражнения на гимнастической стенке. Висы, подтягивание, отжимание. Подвижная игра.	
15	Упражнения на развитие гибкости и силы с полной амплитудой .	1	ОРУ комплексно. Упражнения на гимнастической стенке и скамейке. Висы, подтягивание, кувырки, стойки мосты. Подвижная игра.	
16	Сдача контрольных нормативов.	1	ОРУ комплексно. Сдача нормативов: подтягивание, сгибание рук в упоре, подъем туловища лежа на спине, наклон вперед. Подвижная игра.	
17	Лыжи. Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	ОРУ на месте. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге. Трасса 1000 м.	
18	Лыжи. Работа попеременным ходом с палками	1	ОРУ на месте .Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.	
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2000-3000км.	1	ОРУ на месте. Прохождение дистанции классическими ходами, применительно к характеру местности. Трассы: 2 ступень- 1000м.	
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	ОРУ на месте. Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. Трасса 1000 м.	
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	ОРУ на месте. Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности. Трасса 1000 м.	
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	ОРУ на месте. Прохождение дистанции коньковым ходом 2 ступень – 1 км на время.	
23	Прыжки через скамейку в длину.	1	ОРУ на месте. Прыжки в длину с места через скамейку, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Подвижная игра.	
24	Прыжки через скамейку в высоту.	1	ОРУ на месте. Прыжки в высоту через препятствия, планку, напрыгивания на скамейку. Прыжки в глубину. Подвижная игра.	
25	Прыжок в длину с разбега. Подбор толчковой ноги.	1	ОРУ на месте. Прыжки в длину одинарный и тройной, с разного разбега по 3 попытки. Подвижная игра.	
26	Прыжок в длину –	1	ОРУ на месте. Прыжки в длину одинарный и	

	одинарный, тройной.		тройной, с разного разбега по 3 попытки. Подвижная игра.	
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	ОРУ на месте. Прыжки в длину с места: 2 ступень – на результат. Выполнение норматива.	
28	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	ОРУ на месте. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния. Подвижная игра.	
29	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	ОРУ на месте. Упражнения для кистей рук с гантелями, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с гантелями. Подвижная игра.	
30	Метание мяча в вертикальную цель.	1	ОРУ на месте. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
31	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	ОРУ на месте. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега. Подвижная игра.	
32	Метание малого мяча (150 гр.) на дальность.	1	ОРУ на месте. Метание мяча 150г. На дальность, в сектор для метания с разбега. Подвижная игра.	
33	Сдача контрольного норматива.	1	ОРУ на месте. Метание мяча 150г на результат (3 попытки).	
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне».	