

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Средняя общеобразовательная школа № 51»**

РАССМОТРЕНО:

на заседании МО
учителей начальных
классов

Протокол № 116/3 от
02.09.2022г

Руководитель МО
Демешко Г.В.

«02» сентября 2022г.

СОГЛАСОВАНО:

зам директора по УВР

Т.В.Тимофеева

«02» сентября 2022г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МБОУ СОШ № 51

О.Э. Гудовская

«02» сентября 2022г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Стартуют все!»

«Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ

возрастная группа от 9 до 10 лет

Составитель:

**Учитель физической культуры
Поземина Людмила Михайловна**

Новосибирск 2022

Аннотация

Программа «Стартуют все!» готовит учащихся к выполнению, по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Стартуют все!» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 3-4 классы» и Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Непосредственная подготовка обучающихся к выполнению нормативов комплекса ГТО осуществляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» в рамках общей физической подготовки (ОФП).

Актуальность программы состоит в том, чтобы привлечь наибольшее количество учащихся младших классов к участию в выполнении норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО), а также мотивировать к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты при выполнении норм ГТО.

Новизна программы - внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания младших школьников.

Отличительная особенность программы- игровой, соревновательно – игровой методы, как оптимальная форма проведения занятий.

Цели

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания младших школьников;
- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Задачи:

- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование их к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление у школьников знаний, расширение и закрепление у них арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта школьников физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование у школьников 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 разработана с учетом следующих **принципов:**

- принцип комплексности – предусматривает тесную 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 соответствия его требованиям комплекса ГТО, чтобы обеспечить в учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технической подготовленности школьников;
- принцип вариативности – предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей каждого школьника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Программа физкультурно– спортивного направления ориентирована на младших школьников (от 9 до 10 лет) и имеет общий объем 68 часов. Режим занятий – 1 раз в неделю по 2 часа, не более 15-ти детей в группе, но и не менее 10. *Срок реализации программы – 1 год. Стартовый, ознакомительный уровень.*

Дополнительная общеобразовательная программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и как следствие повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие их в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п.

Дополнительная общеобразовательная 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 занятиям по данной программе допускаются дети младшего школьного возраста (от 9 до 10 лет), отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, что должно быть подтверждено соответствующим документом.

Планируемые результаты

по освоению дополнительной общеобразовательной программы «Стартуют все!»

Личностные результаты

- проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий;
- проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- организация места занятий и обеспечение их безопасности;
- активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;
- обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

Познавательные универсальные учебные действия:

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- ведение дискуссии;
- Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;
- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В результате освоения содержания, учащиеся дополнительной общеобразовательной программы **должны:**

Знать

- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 2 ступени комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Выполнить

- нормативы 2-ой ступени комплекса ГТО в Центре тестирования.

Содержание

Раздел: основы знаний 6 часов /в процессе занятий

Раздел: двигательные умения и навыки; развитие двигательных способностей.

Подвижные игры на занятиях лёгкой атлетики (14 часов)

Подвижные игры на занятиях гимнастикой с элементами акробатики (15 часов)

Подвижные игры в занятиях с лыжами (14 часов)

Подвижные игры для развития физических качеств (8 часов)

Контрольные нормативы/ тесты (10 часов)

Раздел: спортивные мероприятия (7 часов)

Таблица 2

Нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

II. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

№ п/п	Испытания / тесты	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30м	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 1000м (мин., сек.)	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 (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 с прямыми ногами на полу	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10м(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 (м)	19	22	27	13	15	18
8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	27	32	42	24	27	36
9	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) ^{oo}	8,15	7,45	6,45	10,00	8,20	7,30
	или кросс на 2 км (бег по пересечённой 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), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс)		7	7	8	7	7	8
^o	В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно						
^{oo}	Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.						

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания (тесты) по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний (тестов) по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками. Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору изложены в приложении к настоящим государственным требованиям к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Требования).

Таблица 3

Рекомендации к недельному двигательному режиму (не менее 8 часов)

№ п/п	Виды двигательной деятельности	Временной объем в неделю, не менее (мин)
1	Утренняя гимнастика	70
2	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3	Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня	120
4	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях	90

5	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными играми и другими видами двигательной деятельности	90
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

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.

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).

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

Бег на 60 м

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

Бег на 1 км

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150—160 уд./мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики)

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из вися с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на

гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки)

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из вися сидя; из вися лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из вися лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега

Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8—10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, расположенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Метание мяча 150 г на дальность

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

Бег на лыжах

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

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

Календарно – тематическое планирование дополнительного образования
«Стартуют все!»

II. СТУПЕНЬ

возрастная группа от 9 до 10 лет

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Раздел 1. Основы знаний	
1	Что такое ВФСК ГТО	
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями.	
	Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.	
1	ТБ на занятиях физической культуры. Техника ходьбы и ее разновидности, техника бега и его разновидности. Оценка физических способностей: Бег на 60 м. Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из и.п. стоя, сидя.	2
2	Оценка физических способностей: Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Прыжок в длину с 2-3 шагов разбега. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Бег по дистанции 1 км на результат.	2
3	Развитие силы мышц рук (комплекс №1). Комплекс на гибкость мышц ног. Бег с равномерном темпе в течение 1 мин, с постепенным добавлением на следующих занятиях по 30 с (до 4 мин и более).	2
4	Развитие силы мышц рук по круговому методу. Развитие гибкости по кругу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Бег с равномерном темпе в течение 4 мин, с постепенным добавлением на следующих занятиях по 30 с (до 6 мин и более).	2
5	Полоса препятствия на развитие силовых качеств. Бег с равномерной скоростью 500–1500 м. Развитие гибкости.	2
6	Игры с элементами бега, прыжков, метания. Бег с равномерной скоростью 500–1500 м. Развитие гибкости.	2
7	Игры с основами гимнастических упражнений. Бег с равномерной скоростью 500–1500м. Развитие гибкости.	2
8	Упражнения обязательных испытаний. Комплекс на гибкость. Подвижные игры.	2
9	«Мы готовы к ГТО!» Внутри школьный фестиваль по выполнению обязательных испытаний.	2
10	Лыжная подготовка. Одежда лыжника. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи. ТБ на занятиях лыжами. Определить уровень лыжной подготовленности. П/игры.	2
11	Бег на лыжах до 1 км. попеременным двухшажным ходом на время.	2

12	Игры с мячом.	2
13	Оценка скоростно – силовых способностей	2
14	Челночный бег на разные дистанции. Пресс. Силовые упражнения.	2
15	Скоростные упражнения. Силовые упражнения. Гибкость.	2
16	КВН на тему «ГТО в нашей школе».	
17	Игры с элементами бега, прыжков, метания. Бег с равномерном темпе в течение 4 мин, с постепенным добавлением на следующих занятиях по 30 с (до 6 мин и более). Развитие гибкости.	2
18	Оценка физических способностей: Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Прыжок в длину с места. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	2
19	Полоса препятствия на развитие силовых качеств. Бег с равномерном темпе в течение 4 мин, с постепенным добавлением на следующих занятиях по 30 с (от 6 мин и более). Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	2
20	Челночный бег на разные дистанции. Пресс. Силовые упражнения.	2
21	Скоростные упражнения. Силовые упражнения. Гибкость.	2
22	Развитие физических способностей. Игры	2
23	Развитие физических способностей. Игры	2
24	Лыжная подготовка от 1 км и более попеременным двухшажным ходом на время.	2
25	Лыжная подготовка от 1 км и более попеременным двухшажным ходом без учета времени.	2
26	Лыжная подготовка до 2 км и более попеременным двухшажным ходом без учета времени.	2
27	Лыжная подготовка до 2 км и более попеременным двухшажным ходом без учета времени.	2
28	Полоса препятствия на развитие силовых качеств. Смешанное передвижение: бминутный бег. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	2
29	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания. Смешанное передвижение: бминутный бег.	2
30	Летний фестиваль ГТО	2
31	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	2
32	Полоса препятствия на развитие силовых качеств.	2
33	КВН на тему «ГТО в нашей школе».	2
34	Подвижные игры.	2

Подвижные игры для различных спортивных дисциплин

Подвижные игры для развития физических качеств	Для развития быстроты	«Бегуны»; «Рывок за мячом»; «День и ночь»; «Четыре мяча»
	Для развития силы	«Перетягивание в парах»; «Подвижный ринг»; «Борьба всадников»; Соревнование тачек»; «Вытолкни из круга»
	Для развития выносливости	«Салки со скакалкой»; Хоккей руками»; «Гонка с выбыванием»; «Поймай лягушку»;

	Для развития ловкости	«Ловля парами»; «Передача мяча на ходу»; «Защита укрепления»; «Бег пингвинов»
	Для развития гибкости	«Палку за спину»; «Бег раков»; «Мостик и кошка»; «Кувырки и перекаты»
Подвижные игры с элементами строевых и общеразвивающих упражнений	Для активизации внимания	«У ребят порядок строгий»; «Быстро по местам»; «Запрещенное движение»; «Возьми булаву»; «Запомни свой цвет»; «Делай этак, делай так!»; «Класс, смирно!»
Подвижные игры в занятиях гимнастикой	С использованием вольных и акробатических упражнений	«Коридор»; «Делай наоборот»; «Построить мост»; «Веровочка под ногами»
	С гимнастическим инвентарем	«Эстафета с мячом»; «Эстафета с булавами»; «С обручем в кругах»; «С гимнастической палкой»
	С использованием гимнастических снарядов	«Кто приземлится дальше»; «Гимнастический марафон»
Подвижные игры в занятиях легкой атлетикой	В занятиях с бегунами	«Встречные старты»; «Вороны и воробьи»; Старт с преследованием соперника»; «Рывок за мячом»;
	В занятиях с прыгунами	«Волк во рву»; «Прыжки по кочкам»; «Челнок»; «Прыжковая эстафета»
	В занятиях с метателями	«Мячом в цель»; «Снайперы»; «Подвижная цель»; «Дальние броски»
Подвижные игры в занятиях лыжами	«Снежком по мячу»; «Слалом на равнине»; «Гонка с гандикапом»	
Игры, формирующие умение запоминать порядок и количество предметов	«Путешествие» используя круговой метод	

Учебно- методическое обеспечение

- 1 Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)». 24 марта 2014 года №172.
- 2 Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), утвержденное Постановлением Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1508)
- 3 Федеральный закон 3 № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г. С изменениями 2016-2017 гг. «Об образовании в РФ»
- 4 Федерального закона от 4 декабря 2007г. № 329 – ФЗ «О физической культуре с спорте в РФ»
- 5 Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования 2007г

- 6 Приказ Минобрнауки России от 04.10.2010г.№ 986 г. Москва /Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта
- 7 СанПин, 2.4.2.281-10 № 189 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- 8 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания 1–11 классы. – М.; «Просвещение» 2017 г.
- 9 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс “Готов к труду и обороне”
- 10 Кузнецов В.С, Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2017
- 11 Фурсов А.В., Синявский Н.И. , Дмитриева Е.В., Тиунова Т.А. Онлайн-сервис «АС ФСК ГТО» как инструмент тьютора в подготовке школьников к выполнению нормативов комплекса ГТО в образовательных организациях // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2017. № 5 (147). С. 172–175.
- 12 Фурсов А.В., Синявский Н.И., Тиунова Т.А., Иванов К.Г. Отношение школьников к внедрению физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в образовательной организации // Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта. «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО: Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. 2016. С. 280–283

Материально – техническое обеспечение

Аптечка медицинская

Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные)

Рулетки измерительные (10 м, 50 м)

Щиты с баскетбольными кольцами

Сетка волейбольная

Конусы;

Футбольные ворота

Счетчик для отжиманий

Палки гимнастические

Скакалки гимнастические

Обручи гимнастические

Скамейки гимнастические

Маты гимнастические

Канат для лазанья

Льжный инвентарь

Канат для лазанья