

**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
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
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) <sup>oo</sup>	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
<sup>o</sup>	В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно						
<sup>oo</sup>	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)**

<b>№ п/п</b>	<b>Виды двигательной деятельности</b>	<b>Временной объем в неделю, не менее (мин)</b>
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
	<b>Раздел 1. Основы знаний</b>	
1	Что такое ВФСК ГТО	
2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	
3	Разминка и ее значение в занятиях физическими упражнениями.	
	<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>	
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