

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

<b>РАССМОТРЕНО:</b>	<b>СОГЛАСОВАНО:</b>	<b>УТВЕРЖДАЮ:</b>
на заседании МО учителей начальных классов	зам директора по УВР	директор МБОУ СОШ № 51
<u>Протокол № 116/3 от 02.09.2022г</u>	Т.В.Тимофеева	О.Э. Гудовская
Руководитель МО Демешко Г.В.		
<u>«02» сентября 2022г.</u>	«02» сентября 2022г.	«02» сентября 2022г.

**Дополнительная общеобразовательная программа  
«К стартам ГТО готовы!»  
для детей от 6 до 8 лет**

**Составитель:  
Учитель физической культуры  
Поземина Людмила Ивановна**

**Новосибирск 2022**

## **Аннотация.**

Программа дополнительного образования «К стартам ГТО готовы!» направлена на достижение детьми от 6 до 8 лет по выполнению нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В программу включены сведения о теоретических основах ГТО для детей от 6 до 8 лет, физические упражнения оздоровительной, общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации учащихся к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «К стартам ГТО готовы!» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1–2 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 6 до 8 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 6 до 8 лет), отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, что должно быть подтверждено соответствующим документом.

### **Планируемые результаты**

по освоению дополнительной общеобразовательной программы «К стартам ГТО готовы!»

## **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 1 степени 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 1-ой степени комплекса ГТО в Центре тестирования.

## Содержание

Таблица 1

### Учебный план - график распределения часов на учебный год / 2 часа в неделю

№ п/п	Название раздел	Кол-во часов	четверть			
			1	2	3	4
1	Раздел: основы знаний	6	в процессе занятий			
2	Раздел: двигательные умения и навыки; развитие двигательных способностей.					
2.1	Подвижные игры на занятиях лёгкой атлетики.	14	6	3	3	2
2.2	Подвижные игры на занятиях гимнастикой с элементами акробатики	15	6	3	3	3
2.3	Подвижные игры в занятиях с лыжами.	14	4		4	6
2.4	Подвижные игры для развития физических качеств	8	2	2	4	
2.5	Контрольные нормативы/ тесты	10	2	4	2	2

<b>3</b>	<b>Раздел: спортивные мероприятия</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
	<b>Итого</b>	<b>68</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>14</b>

**Таблица 2**

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

**I. СТУПЕНЬ**

**(возрастная группа от 6 до 8<sup>о</sup> лет)**

№ п/п	Испытания / тесты	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		бронза	серебро	золото	бронза	серебро	золото
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,2
	Или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2	Смешанное передвижение 1000м (мин., сек.)	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 (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 с прямыми ногами на полу	+1	+3	+7	+3	+5	+9
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	110	120	140	105	115	135
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3
7	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин, с) <sup>оо</sup>	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание без учета времени (м)	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), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – комплекс)	6	6	7	6	6	7
<sup>о</sup>	В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно						
<sup>оо</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**

### Челночный бег 3X10 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 4x10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3x5 м, 3x10 м. Эстафеты с челночным бегом 4x9 м, 3x10 м, 2x3 + 2x6 + 2x9 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 приседа 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 двухшажным 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. Передвижение 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».

### **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**

дополнительной общеобразовательной программы «К стартам ГТО готовы!» для учащихся от 6 до 8 лет

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей.</b>		
<b>1</b>	ТБ на занятиях физической культуры. Техника ходьбы и ее разновидности, техника бега и его разновидности. Оценка физических способностей: Бег на 30 м. Челночный бег 3x10м. Метание малого мяча в цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу Смешанное передвижение на 1 км. Наклон вперед из и.п. стоя, сидя.	<b>2</b>
<b>2</b>	Самостоятельные занятий дома. Оценка физических способностей: Подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Прыжок в длину с места.	<b>2</b>

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Смешанное передвижение: 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м.	
3	Разминка и ее значение. Развитие силы мышц рук (комплекс №1). Комплекс на гибкость мышц ног. Смешанное передвижение: 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;	2
4	Осанка и походка. Развитие силы мышц рук по круговому методу. Развитие гибкости по кругу. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Смешанное передвижение: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.; бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.	2
5	Режим дня. Спорт инвентарь для занятий. Полоса препятствия на развитие силовых качеств. Смешанное передвижение: Бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	2
6	Игры с элементами бега, прыжков, метания. Бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м. Развитие гибкости.	2
7	Игры с основами гимнастических упражнений. Смешанное передвижение: Ходьба 100м – бег 400м-ходьба 100м- бег 400м. 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	Ходьба скользящим шагом без палок без учета времени 200м с палками 200м. Попеременным двухшажным ходом на время.	2
12	П/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.) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м. 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. Смешанное передвижение: Бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м. 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	Ходьба скользящим шагом без палок без учета времени 200м с палками 200м. Попеременным двухшажным ходом на время.	2

25	Ходьба скользящим шагом без палок без учета времени 200м с палками 200м. Попеременным двухшажным ходом на время.	2
26	Бег попеременным двухшажным ходом 1 км на время.	2
27	Бег попеременным двухшажным ходом 2км без учета времени.	2
28	Полоса препятствия на развитие силовых качеств. Смешанное передвижение: Бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости.	2
29	Эстафеты с элементами бега, прыжков, метания. Смешанное передвижение: Ходьба 100м - Бег 400 м — ходьба 100 м — бег 400 м — ходьба 100 м.	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

### 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

<b>Спортивное оборудование и инвентарь</b>			
1	Аптечка медицинская	12	Скамейки гимнастические
2	Мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные)	13	Палки гимнастические
3	Рулетки измерительные (10 м, 50 м)	14	Скакалки гимнастические
4	Щиты с баскетбольными кольцами	15	Обручи гимнастические
5	Сетка волейбольная	16	Маты гимнастические
6	Конусы;	17	Канат для лазанья
7	Футбольные ворота	18	Лыжный инвентарь
8	Счетчик для отжиманий	19	Лента для измерения прыжков в длину
9	Линейка для измерения гибкости	20	Теннисный мяч
10	Мяч для метания вес 150 гр	21	Доска для пресса напольная
11	Перекладина низкая для подтягивания из виса лежа	22	Дорожка для прыжков в длину с места

