

**МБОУ «Сухосолотинская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано  
Зам. директора школы  
*Золотухина Г.Г.*  
/Золотухина Г.Г./  
«31»августа 2020г.

Утверждаю  
Директор школы  
/Михайлова Е.К./  
приказ № 145 от «31» июня 2020г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Игровое ГТО»  
спортивно-оздоровительное направление  
1-4 классы (1 год)**

**Разработала:** учитель физической культуры  
Золотухина Галина Григорьевна

2020 год

## Пояснительная записка

Модифицированная программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С. Кузнецов; Г.А. Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### Планируемые результаты изучения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия. Программа предусматривает достижение следующих результатов:

**Личностные результаты** отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

**Предметные результаты** отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

- Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

*Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:*

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Игровое ГТО»,** помимо результатов выполнения нормативов комплекса ГТО, должны быть связанные с этим комплексом показатели сформированности культуры личности школьников:

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

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся

**научатся:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток; играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- соблюдать правила игры.
- Выполнять нормативы согласно требованиям ВФСК ГТО.

Обучающиеся получают возможность сдать нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный или бронзовый знак.

**Форма организации работы:** фронтальная, групповая, станционная, индивидуальный метод.

**Методы обучения:** словесный (объяснение, указания, команда, убеждение),

наглядный (демонстрация, наглядные пособия, и т.д.), разучивание нового материала ( в целом и частями).

**Подход:** системно - деятельностный.

**Формы и методы контроля:** текущий контроль уровня усвоения материала осуществляется по результатам выполнения обучающимися практических заданий (испытания (тесты)). Итоговый контроль реализуется в форме соревнований («Мы готовы к ГТО!») с присвоением золотых, серебряных и бронзовых знаков отличия.

### Содержание программы

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

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

Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к

выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»: «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Парашютисты», «Охотники и утки», «Удочка», «Челнок».

3. Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»: «Кто сильнее», «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».

4. **Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.** Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение для физкультурно-двигательного воспитания.

5. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег и бег на 30 м, 3-4 классов - бег на 60 м «Вызов номеров», «Падающая палка», «Салки», «Ловля парами», «Снайпер», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой», «День и ночь», «Команда быстроногих».

6. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности) : Парные гонки, Веселые лыжники, «Перехват мяча», «Выбивалы», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Круговые эстафеты», «Сороконожка на лыжах»

7. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега»: те же, что для учащихся 1-2 классов при подготовке к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». «Лиса и куры», «Прыжок за прыжком»

8.

Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье): эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».

9. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2 классов, «Метание мяча весом 150 г» учащимися 3-4 классов : «Толкание ядра», «Бомбардиры», «Точная подача» «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Подвижная цель».

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

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

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

13. Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.

# 1. Испытания(тесты)

## I СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет)\*

п/п	Видыиспытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы йзнак	Серебряны йзнак	Золотойз нак	Бронзовы йзнак	Серебрян ы й знак	Золотойз нак
<b>Обязательныеиспытания (тесты)</b>							
1.	Челночный бег 3x10 м (с)	10,3	10,0	9,2	10,6	10,4	9,5
	или бег на 30 м (с)	6,9	6,7	6,0	7,1	6,8	6,2
2.	Смешанное передвижение на 1000м (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
<b>Испытания (тесты) повыбору</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 мин)	21	24	35	18	21	30
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
8.	Плавание на 25м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия	6	6	7	6	6	7

## 1. Испытания (тесты) 2 СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)\*

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бегна 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
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5	Челночный бег 3х10м(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 (количество раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
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 50м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса		7	7	8	7	7	8

### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ п/п	Название раздела	Общее кол-во часов	Планируемая дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах.	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	1	
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - 1-2 класс и для 3-4 класса - прыжок в длину с разбега».	3	
4.	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из виса на высокой перекладине или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».	2	
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	1	
6.	Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - челночный бег или бег на 30м, 3-4 класс - бег на 60м	5	
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км»; учащимися 3-4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности».	6	
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину с разбега».	1	
9.	Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье».	2	
10.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 1-2	3	



	классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.		
11.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	2	
12.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.	1	
13.	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	1	
14.	Массовые спортивные соревнования. «Мы готовы к ГТО»	5	
		<b>Всего</b> <b>34</b>	

**МБОУ «Сухосолотинская основная общеобразовательная школа»**

Согласовано  
Зам. директора школы  
\_\_\_\_\_/Золотухина Г.Г./  
«31»августа 2022г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_/Михайлова Е.К./  
приказ №153«31» августа2022г.

**Календарно-тематическое планирование  
внеурочной деятельности  
«Игровое ГТО»  
1-4 классы**

**Разработала:** учитель физической культуры  
Золотухина Галина Григорьевна

## **Пояснительная записка**

Модифицированная программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом на основе программы «Внеурочная деятельность Подготовка к сдаче комплекса ГТО», авторы: В.С Кузнецов; Г.А Колодницкий и Положением «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Учебники:**

### **Количество часов по учебному плану:**

На реализацию курса отводится 1 час в неделю

1 класс – 32 часа

2 класс – 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

### **Изменения, внесенные в КТП:**

В соответствии с письмом департамента образования, культуры и молодежной политики Белгородской области от 16.05.2022года № 17-09/14/1714«О сроках каникул в 2022/2023 учебном году», учебный материал запланирован на 34 учебные недели.

На основании приказа Минпросвещения РФ от 11.12.2020 г. №172 «О внесении изменений в некоторые ФГОС ОО по вопросам воспитания обучающихся внести в КТП по внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год графу «Воспитательная работа».

### **Приложения:**

Причины изменения в КТП в связи с курсами повышения квалификации, учебными сессиями, больничный лист, семинары.

**Календарно – тематическое планирование  
«Игровое ГТО» 1-4 классы**

№ п/п	Содержание	Дата проведения	Оборудование
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	1кл. 2кл. - 06.09 4кл.- 06.09	
2.	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.	1кл. 2кл. - 13.09 4кл.- 13.09	Учебник по ФК
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места.	1кл. 2кл. - 20.09 4кл.- 20.09	Сантиметровая лента
4.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам. Игра «Челнок»	1кл. 2кл. - 27.09 4кл.- 27.09	Сантиметровая лента
5.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	1кл. 2кл. – 04.10 4кл.- 04.10	Сантиметровая лента, яма с песком
6.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	1кл. 2кл. - 11.10 4кл.- 11.10	Сантиметровая лента, яма с песком
7.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	1кл. 2кл. - 18.10 4кл.- 18.10	Перекладина фишки, флажки
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1кл. 2кл. - 01.11 4кл.- 01.11	Перекладина фишки, флажки, мяч
9.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	1кл. 2кл. - 08.11 4кл.- 08.11	Перекладина фишки, флажки, см
10.	Двигательная культура. Просмотр видео-уроков на сайте gto.ru.	1кл. 2кл. - 15.11 4кл.- 15.11	ММС, през-ция
11.	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	1кл. 2кл. - 22.11 4кл.- 22.11	Обручи, мячи, ск-ки
12.	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты	1кл. 2кл. –29.11 4кл.- 29.11	Обручи, мячи, ск-ки
13.	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м	1кл. 2кл. –06.12 4кл.- 06.12	Секундомер,
14.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1кл. 2кл. - 13.12 4кл.- 13.12	Секундомер,
15.	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	1кл. 2кл. - 20.12 4кл.- 20.12	Секундомер,
16.	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	1кл. 2кл. –10.01 3,4кл.- 10.01	Мячи, обручи, см
17.	Подвижная игра «Команда быстроногих» -	1кл.	Обручи, ск-ки,

	развитие общей выносливости	2кл. - 17.01 4кл.- 17.01	мячи
18.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	1кл. 2кл. - 24.01 4кл.- 24.01	Скамейки, скакалки, секундомер
19.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности	1кл. 2кл. –31.01 4кл.- 31.01	Учебники по ФК 1 – 4 кл.
20.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»	1кл. 2кл. –07.02 4кл.- 07.02	Учебники по ФК 1 – 4 кл. скакалки
21.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	1кл. 2кл. – 14.02 4кл.- 14.02	Платформа, мячи, флаж.
22.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»	1кл. 2кл. – 21.02 4кл.- 21.02	Мячи, флажки
23.	Плавание	1кл 2кл. – 28.02 4кл.- 28.02	бассейн
24.	Плавание	1кл. 2кл. – 07.03 4кл.- 07.03	бассейн
25.	Плавание	1кл. 2кл. – 14.03 4кл.- 14.03	бассейн
26.	Плавание	1кл. 2кл. – 21.03 4кл.- 21.03	бассейн
27.	Плавание	1кл. 2кл. – 04.04 4кл.- 04.04	бассейн
28.	Плавание	1кл. 2кл. – 11.04 4кл.- 11.04	бассейн
29.	Плавание	1кл. 2кл. – 18.04 4кл.- 18.04	бассейн
30.	Плавание	1кл. 2кл. – 25.04 4кл.- 25.04	бассейн
31.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»	1кл. 2кл. – 02.05 4кл.- 02.05	Мячи, скамейки, скакалки
32.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	1кл 2кл. – 16.05 4кл.- 16.05	Мячи, скамейки, скакалки
33.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	1кл 2кл. – 23.05 4кл.- 23.05	Мячи, скамейки, скакалки
34.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	1кл.- 2кл. – 30.05 4кл.- 30.05	Мячи, скамейки, скакалки

## Календарно-тематическое планирование «Игровое ГТО»

№ п\п	Содержание занятия	Дата	
		План	факт
1	Техника безопасности на занятиях физической культурой. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах .	02.09	
2	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.(презентация)	13.09	
3	Разминка. <i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> «Удочка», «Волк во рву»	20.09	
4	Разминка. <i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> «Зайцы в огороде», «Челнок»,	27.09	
5	Разминка. <i>Подвижные игры для развития мышц ног:</i> «Охотники и утки», «Парашютисты»	04.10	
6	«Осенний кросс»	11.10	
7	Разминка. <i>Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины:</i> «Втяни в круг», « Кто сильнее »	18.10	
8	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда, красота, легкость и свобода движений. Нормы ГТО и их выполнение .	01.11	
9	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «Вызов номеров» «Не дай палке упасть»	18.11	
10	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «День и ночь», «Ловля парами»	15.11	
11	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «К своим флажкам», «Салки»	22.11	
12	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «Снайпер», «Два мороза»	29.11	
13	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие быстроты:</i> «Салки с выручкой», «Команда быстроногих»	06.12	
14	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие выносливости :</i> « Парные гонки»	13.12	
15	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие</i>	20.12	

	<i>выносливости: Веселые лыжники»,</i>		
16	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие выносливости: «Гонка с выбыванием»,</i>	10.01	
17	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие выносливости: «Сумей догнать»</i>	17.01	
18	Соревнования «Лыжные гонки»	24.01	
19	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие выносливости: «Сороконожка на лыжах»</i>	31.01	
20	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие выносливости: «Выбивалы»,</i>	07.02	
21	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие и скоростно-силовых качеств: «Лисы куры», «Прыжок за прыжком»</i>	14.02	
22	Разминка. <i>Подвижные игры на развитие гибкости: эстафеты «Гонка мячей», «Путаница»</i>	21.02	
23	Плавание	28.02	
24	Плавание	07.03	
25	Плавание	14.03	
26	Плавание	21.03	
27	Плавание	04.04	
28	Плавание	11.04	
29	Плавание	18.04	
30	Плавание	25.04	
31	<i>Инновационные игры " Один день на олимпиаде"</i>	02.05	
32	Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).	16.05	
33	Соревнования «Мы готовы к ГТО» (сдача нормативов ГТО)	23.05	
34	Соревнования «Кругосветка.» (сдача норм ГТО)	30.05	