

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Озерская средняя школа им. Д. Тарасова

РАССМОТРЕНО МО учителей начальных классов (протокол №1 от 27.08.2023г.)	ПРИНЯТО Педагогическим советом (протокол № 1 от 28.08.2023г.)	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ Гревцова С.В. 28.08.2023г.
---	---	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**начального общего образования**  
**«ГТО начинается в школе»**

**1-4 класс**

**возраст (6-11 лет)**

**Срок реализации- 4 года**

Программа составлена в соответствии с ФГОС НОО  
**(спортивно-оздоровительное направление)**

## Планируемые результаты курса «ГТО начинается в школе»

### Личностные результаты :

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

### Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

### Предметные результаты:

Выпускник научится

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

*Выпускник получить возможность*

- *расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;*
- *формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*

## Содержание курса

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Режим дня. Правила построения тренировки. Бег 30м, 60 м. Бег 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук. Наклон вперед из положения стоя и сидя. Подтягивание из виса. Кроссовая и лыжная подготовка. «Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО.

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры (в процессе занятий). Выполнение норм комплекса (тестирование).

### 1 класс

Первые шаги к здоровью Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Режим дня школьника. Телесное воспитание, 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». 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». Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км» Воспитание двигательных способностей . Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Лазанье по лестнице и гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьба. Ходьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе.

Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Гимнастическая ходьба и ходьба, высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно - ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

## **2 класс**

Если хочешь быть здоров. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Моё физическое развитие». 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». Двигательная культура и физкультурно - двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 60м. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1км», «Бег на 1км или на 2км или кросс на 2км по пересеченной местности». Воспитание двигательных способностей. Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей». Ходьба на носках и пятках. Бег с преодолением препятствий. Игры на свежем воздухе. Сравнение ходьбы и бега. Эстафета. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

## **3 класс**

По дорожкам ГТО. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Пульс как показатель самоконтроля. Закаливание организма. Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Воспитание двигательных способностей. Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Лазание по канату и шесту. Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». 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».

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. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Малые формы двигательной активности. Игры разных народов. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

#### 4 класс

Я, ты, он, она – мы спортивная семья. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - бег на 60м. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Воспитание двигательных способностей. Выносливость и сила. Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Движения при преодолении препятствий. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». 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. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами. 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». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно - ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Спортивный праздник «Ты, я, он, она – вместе дружная семья». Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

- **Формы:** тренировка, соревнование, эстафета, игра
- **Виды деятельности:** познавательная, игровая.

#### Тематическое планирование

Основы знаний 5 часов.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 23 часа.

Физкультурно – оздоровительная деятельность 6 часов.

## 1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы знаний.</b>		<b>5</b>
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		<b>23</b>
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		<b>5</b>
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1

## 2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы знаний.</b>		<b>5</b>
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		<b>23</b>
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		<b>6</b>
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1

### 3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы знаний.</b>		<b>5</b>
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		<b>23</b>
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	1
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		<b>6</b>
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1



#### 4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
<b>Основы знаний.</b>		<b>5</b>
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
<b>Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей</b>		<b>23</b>
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
<b>Физкультурно – оздоровительная деятельность</b>		<b>6</b>
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1