

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Удмуртской Республики
Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Сарапульский район Удмуртской Республики»
МБОУ Мазунинская СОШ

УТВЕРЖДЕНО
Приказом и.о. директора
МБОУ Мазунинская СОШ
№ 173 от 29.08.2024 г.



Матвиенко А.В.

Рабочая программа кружка

«Расту здоровым- ГТО на отлично!» 3-4 класс

на 2024-2025 учебный год

Составитель: Маргасов Владимир Анатольевич,
педагог дополнительного образования

Мазунино, 2024 г.

Пояснительная записка

1. Направленность дополнительной образовательной программы.

Данная программа носит физкультурно-спортивную направленность.

В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. Содержание видов спортивной подготовки, определенно исходя из содержания федеральной программы Готов к Труду и Обороне (ГТО).

2. Актуальность.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Наша задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

3. Цели и задачи дополнительной образовательной программы.

Целью программы является формирование у обучающихся устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом средствами игры, беседы, викторин и др.

Реализация этой цели будет способствовать решению таких важных **задач**, как:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение Функциональных возможностей организма обучающихся;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития комплекса ГТО в частности, о роли ГТО в процессе формирования основ культуры здорового образа жизни;
- обучение знаниям, умениям и навыкам в физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- создание условий для развития творческих способностей обучающихся;
- общее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Личностные метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Данная рабочая программа для 3-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4. Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной: Программа рассчитана на обучающихся 3-4 классов (9-10 лет).

5. Срок реализации программы—1год.

6. Формы и режим занятий. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 40 минут.

7. Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

8. Форма подведения итогов.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий, участие в фестивалях ГТО.

9.Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе мы используем следующие методы:

- Методы использования слова(рассказ, описание, объяснение ,беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям,разучиваниев целом,игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

10. Материальная база

Занятия с обучающимися проходят:

- Спортивная площадка;
- Спортивный зал.

Инвентарь:

- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Канат;
- Скакалки;
- Теннисные мячи;
- Малые мячи;
- Гимнастическая стенка;
- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная;
- Лыжи, палки;
- Маты;
- Ракетки;
- Обручи.

11. Учебно-тематический план

	Наименование темы	Кол-во часов		
		Всего	Теоретических	Практических
1.	Теоретическая подготовка	1	1	
2.	Бег на короткие дистанции	14		14
3.	Бег на длинные дистанции	14		14
4.	Силовая подготовка	14		14
5.	Развитие гибкости	17		17
6.	Прыжок в длину с разбега(м)или Прыжок в длину с места (см)	14		14
7.	Метание мяча150г(м)	17		17
8.	Лыжная подготовка	10		10
9.	Контрольные испытания	1		1
10.	Итого часов:	102	1	101

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка:

Физическая культура и спорт в РФ; Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи; Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 2 ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Инструктаж по технике безопасности. Места занятий, оборудование, инвентарь.

2. Бег на короткие дистанции:

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.

3. Бег на длинные дистанции:

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.

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции. Бег на 2 км «по раскладке».

4. Силовая подготовка:

Подтягивание из виса на высокой перекладине : 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: 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: сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке).

5. Развитие гибкости:

Маховые движения ног 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.

6. Прыжок в длину с разбега (м). Прыжок в длину с места (см)

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами : выпрыгивание из полу- 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 (натянута 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.

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.

7. Метание мяча.

Метание мяча в цель: 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).

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.

8. Лыжная подготовка:

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двушажным 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

9. Контрольные испытания:

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов включая обязательные и испытания по выбору.

2 ступень 9-10 лет

	МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		ДИРЕКЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОЕКТОВ		
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		
							
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 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 90 см (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 плеч – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11

 [Instagram.com/gtd_gto](https://www.instagram.com/gtd_gto)  [Fb.com/gtdgto](https://www.facebook.com/gtdgto)  [Vk.com/gtd_gto](https://vk.com/gtd_gto)  [Youtube.com/gtdgtochannel](https://www.youtube.com/gtdgtochannel)

[Instagram.com/vfb_gto](https://www.instagram.com/vfb_gto)
[Fb.com/vfbgto](https://www.Fb.com/vfbgto)
[Vk.com/vfb_gto](https://www.Vk.com/vfb_gto)
[YouTube.com/vfbgtoresults](https://www.YouTube.com/vfbgtoresults)

 МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ		ПО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»		 ДИРЕКЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОЕКТОВ			
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		
							
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3х10 (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.	Плывание 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

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

* В выполнении нормативов участвует население до 10 лет включительно.
 ** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.

12. Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

1. Бег на короткие дистанции проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека. Одежда и обувь - спортивная.
2. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1000–2000 метров составляет не более 15 человек, 3000 метров – не более 20 человек.
3. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
4. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднeperесеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).
5. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

6. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду. и продолжает выполнение испытания.
7. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - » , ниже – знаком «+ ».
8. Участники 2 ступени комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.
9. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение.
10. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.
11. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.
12. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

13. Учебно-тематическое планирование

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Теоретическая подготовка	1	
	Бег на длинные дистанции.		
2-4	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	3	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
5-7	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	3	Бег равномерный и переменный на 400,600,800,1000м. Многократные повторения упражнений в беге, с Различной интенсивностью и Различной продолжительностью работы и отдыха.
8-10	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	3	Кросс на дистанции до 1500км.
11-14	Бег 1000-1500 м в сочетании с дыханием.	4	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин(для разных возрастных групп).
15	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	бег 1000м или 1500м без учета времени.
	Бег на короткие дистанции		
16-18	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м-работа рук, ног, корпуса.	3	Круговая тренировка (скоростно- силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
19-21	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	3	Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером.
22-24	Интервальная тренировка- чередование скорости бега.	3	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
25-28	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	4	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
29	Бег на короткие дистанции на результат.	1	бег 30,60м (с)
	Силовая подготовка		
30-35	Упражнения на развитие силы рук.	6	Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря.
36-42	Упражнения на развитие мышц брюшного пресса.	7	Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря.

43	Сдача контрольного норматива.	1	Подтягивание и отжимание.
Развитие гибкости			
44-46	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	3	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
47-49	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	3	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).
50-52	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	3	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четыре баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
53-56	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	4	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.
57-60	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	4	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Метание мяча			
61-63	Обучение финальному усилию в метании с места.	3	Упражнения для кистей рук с Гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом).
64-66	Обучение разбегу в метании малого мяча.	3	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же ввремя ходьбы и бега.
67-69	Метание с разбега в горизонтальную цель.	3	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
70-73	Метание с разбега в вертикальную цель.	4	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с Постепенным увеличением расстояния.
74-76	Метание в полной координации	3	Метание мяча 150г. в сектор для

	На дальность.		Метания с разбега.
77	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча на результат.
	Лыжная подготовка		
78-80	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	3	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
81-83	Работа попеременным ходом с палками.	3	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
84-87	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива.	4	Прохождение дистанции в полной координации 1км на время или 1500м без учета времени.
	Прыжок в длину		
88-90	Прыжки из различных и.п.с продвижением вперед, с доставанием предметов.	3	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, Многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
91-93	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	3	Перепрыгивание предметов(скамеек, мячей и др.).Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
94-96	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	3	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
97-100	Прыжок в длину–одинарный, тройной.	4	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
101	Прыжок в длину с места на результат.	1	Прыжки с места на результат.
	Контрольные нормативы по ГТО		
102	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.

Литература

1. Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М: Владос, 2002.
3. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение», 2000.

