

Министерство просвещения Российской Федерации
Управление образования Администрации Североуральского городского округа
МАОУ "СОШ № 2"

ПРИНЯТА

Решением Педагогического
совета

МАОУ «СОШ № 2»

Протокол № 1 от 29.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ "СОШ № 2"

Т.Ю. Калугина Т.Ю. Калугина

Приказ № 93-ОД

«30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности
«Движение - есть жизнь»

Североуральский городской округ
2024

Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Программа внеурочной деятельности «Игровое ГТО» ориентирована на младших школьников и имеет общий объем 36 часа, 1 час в неделю. Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-оздоровительном комплексе «Готов к труду и обороне» (I ступень - возрастная группа 6- 8 лет (1-2 классы), II ступень - возрастная группа 9- 10 лет (3-4 классы))

Цель:

- осуществление подготовки учащихся к сдаче нормативов ГТО
- ознакомления с требованиями комплекса ГТО.

Задачи:

- знакомство с историей, задачами и структурой ГТО.
- знакомство с нормативной базой.
- обучение техники выполнения упражнений;
- рекомендации к недельному двигательному режиму учащегося
- вовлечение как можно большего количества участников образовательного процесса в здоровый образ жизни.

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 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 подготовка 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 приёмах 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 ВФСКГТО.

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

Формаорганизации 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 по частям).

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.

I СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 6 до 8 лет) *

1. Испытания(тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
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	2	3	4	-	-	-

	перекладине (количество раз)						
	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

Испытания (тесты) по выбору

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

II СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 9 до 10 лет)*

1. Испытания (тесты)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото ый знак	Бронзов ый знак	Серебря ный знак	Золото ый знак
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 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

Испытания (тесты) по выбору							
5	Челночный бег 3x10м(с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7	Метание мяча весом 150 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

Содержание занятий

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

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.

3. *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».

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»: «Кто сильнее», «Бег на руках», «Втяни в круг», «Перетяни за линию».*

5. *Двигательная культура 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.*

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

7. *Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км 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»*

8. *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»*

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): эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Прокати мяч под мостиком». «Мостики», «Путаница», «Ящерицы».*

10. *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».*

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

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

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

14. *Массовые спортивные соревнования по играм ГТО.*

Тематический план

№	Название раздела	Воспитательный компонент	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх.	В воспитании детей младшего школьного возраста (уровень начального общего образования) таким целевым приоритетом является :	1	1	
2.	Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО.	- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;	1	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».	- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;	3		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».	- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым; - соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;	2		2
5.	Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание.	- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;	2	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	стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;	5		5
7.	Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 1-2 классов - «Бег на лыжах на 1км 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».	уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иногo имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;	6		6
8.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов «Прыжок в длину с разбега».	- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то	2		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».	непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.	2		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 классов, «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3-4 классов.		3		3
11.	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.		2		2
12.	Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.		1		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	1	
14.	Массовые спортивные соревнования . «Мы готовы к ГТО»		5		5
			36	4	30

Список литературы

1. Внеурочная деятельность школьников: Методический конструктор (пособие для учителей) /Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. М: Просвещение, 2012г.
- 2.«Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016
3. Ломан В. Бег. Прыжки. Метания. М., 1974
4. Учебно-методическое пособие «Кроссовая подготовка в школе» авторы С.П.Аршинник. В.И. Тхорев, В.М. Шиян

**Календарно – тематическое планирование
по внеурочной деятельности
«Движение есть жизнь!»
для 1-4 класс**

**Календарно – тематическое планирование
«ГТО» 1 - 4 классы
2024-2025уч.год.**

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

16.	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости	Мячи, обручи, см
17.	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	Обручи, ск-ки, мячи
18.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	Скамейки, скакалки, секундомер
19.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности	Учебники по ФК 1 –4 кл.
20.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»	Учебники по ФК 1 –4 кл. скакалки
21.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	Платформа, флажки, мячи,
22.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», «Зоркий глаз»	Мячи, флажки
23.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Мячи, скамейки, скакалки
24.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	Платформа, флажки, мячи,
25.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	Мячи, скамейки, скакалки
26.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	Секундомер, перекладина
27.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Перетягивание», « Кто сильнее »	Секундомер, перекладина
28.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни вокруг», «Перетяни за линию».	Секундомер, перекладина
29.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»	Секундомер, перекладина

30.	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызовномеров», «Гонка мячей по кругу»,	Скамейки, скакалки
-----	---	--------------------

31.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»	Мячи, скамейки, скакалки
32.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	Мячи, скамейки, скакалки
33.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Мячи, скамейки, скакалки
34.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»	Мячи, скамейки, скакалки
35	Подвижные игры для развития «Перетягивание», « Кто сильнее »	Секундомер, перекладина
36	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»	Мячи, флажки

**Календарно – тематическое планирование
«Игровое ГТО»
2023-2024 уч. год**

№ п/п	Содержание	Оборудование
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.	ММС, през-ция
1	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам. Игра «Челнок»	Сантиметровая лента
2	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.	Сантиметровая лента, яма с песком
3	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»	Перекладина фишки, флажки
4	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»	Перекладина фишки, флажки, см
5	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.	Обручи, мячи, ск-ки
6	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	Секундомер, кубики, флажки
7	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости	Обручи, ск-ки, мячи
8	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	Скамейки, скакалки, секундомер
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	Платформа, мячи, флаж.
10	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», «Зоркий глаз»	Мячи, флажки
11	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Мячи, скамейки, скакалки
12	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»	Мячи, скамейки, скакалки
13	Подвижные игры для развития мышц рук: «Перетягивание», «Кто сильнее»	Секундомер, перекладина
14	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	Секундомер, перекладина
15	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»	Секундомер, перекладина
16	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	Скамейки, скакалки
17	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»	Мячи, скамейки, скакалки
18	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	Мячи, скамейки, скакалки
19	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Мячи, скамейки, скакалки
20	Подвижные игры на развитие быстроты: К своим флажкам», «Салки с вырубкой»	Мячи, скамейки, скакалки
21	Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов»	Секундомер, скакалки
22	Подвижные игры на развитие выносливости: Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча»	Секундомер, скакалки
23	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»	Мячи, обручи, кубики
24	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Точная подача»	Мячи, обручи, кубики
25	Подвижные игры на развитие выносливости: «Круговые эстафеты», «Смена лидеров»	Скакалки, мячи, обручи
26	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»	Скакалки, мячи, обручи
27	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»	Секундомер, скакалки, мячи
28	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств:	Секундомер,

	«Передачи волейболистов», «Только снизу»	скакалки, мячи
29	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»	Секундомер, скакалки
30	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»	Секундомер, платформа
31	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: Метание мяча весом 150 г	Мячи, обручи
33	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу»	Секундомер, скакалки, мячи
34	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»	Секундомер, скакалки, мячи
35	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».	Секундомер, перекладина
36	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,	Скамейки, скакалки

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580782

Владелец Калугина Татьяна Юрьевна

Действителен с 20.02.2024 по 19.02.2025