

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа р.п. Соколовый  
муниципального образования «Город Саратов»

---

**Принято**  
решением ШМО учителей  
физической культуры и  
ОБЖ

Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_/Агаркова

Л.С./

ФИО

Протокол № 1  
от 25.08.2023г.

**Согласовано**

Заместитель директора по  
УВР МАОУ «СОШ р.п.  
Соколовый»

\_\_\_\_\_/Гордеева

А.Н./

ФИО

25.08.2023г.

**Утверждено**

Директор  
МАОУ «СОШ р.п.  
Соколовый»

\_\_\_\_\_/Щеников

П.Г./

ФИО

Приказ № 194  
от 28.08.2023г.

Рабочая программа внеурочной деятельности  
«Твое здоровье – нормы ГТО»  
Начального общего образования

Срок освоения: 4 года (1-4 класс)

Разработчики программы:

Агаркова Л.С. учитель физической  
культуры  
Станиславенко С.И. учитель физической  
культуры

г. Саратов 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Твое здоровье – нормы ГТО» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- Уставом МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»;

**Целью изучения программа «Твое здоровье – нормы ГТО»** является формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

### **Задачи:**

- 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

**Развивающая** направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

**Воспитывающее** значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число **практических** результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей учебного содержания и планируемых результатов

образования во внеурочной деятельности является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы.

Основой рабочей программы «Твое здоровье – нормы ГТО» являются вариативные модули, которые объединены в модуль «Спорт». Основной содержательной направленностью является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность. В рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Общий объём часов, отведённых на изучение программы составляет 34 часов (один час в неделю в каждом классе). Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов (6-10 лет). Срок реализации программы – 4 года.

При подготовке рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования».

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты.**

- 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.

#### **Личностные результаты**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и 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.

#### **Метапредметные результаты**

- 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.

### **Предметные результаты**

- 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.

### **Планируемые результаты:**

Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

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

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является проведение контрольных занятий.

Участие в фестивалях ГТО.

### **Тематический план 1-4 класс**

<b>Классы</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>ЭОР/ЦОР</b>
---------------	----------	----------	----------	----------	----------------

1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/res.edu.ru">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/res.edu.ru</a>
2.	Бег на короткие дистанции	5	5	5	5	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info <a href="http://www.fizkult-ura.ru">www.fizkult-ura.ru</a>
3.	Бег на длинные дистанции	5	5	5	5	pedsovet.su
4.	Силовая подготовка	4	4	4	4	infourok.ru uchitalya.com
5.	Развитие гибкости	5	5	5	5	pedsovet.su
6.	Прыжок в длину с разбега (м) Прыжок в длину с места (см)	5	5	5	5	res.edu.ru pedsovet.su
7.	Метание мяча	6	6	6	6	res.edu.ru
8.	Лыжная подготовка	3	3	3	3	res.edu.ru pedsovet.su
9.	Контрольные испытания	1	1	1	1	<a href="http://www.gto-normy.ru/page/1-4/">http://www.gto-normy.ru/page/1-4/</a>
10.	<b>Итого часов:</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	

## Содержание программы

### **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) 1-4 ступеней комплекса ГТО, нормативные требования.
- Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.
- Инструктаж по технике безопасности.

-Места занятий, оборудование, инвентарь.

### **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.

### **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».

### **Силовая подготовка:**

- Подтягивание из вися на высокой перекладине: подтягивание на перекладине из вися с помощью.
- Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см).
- Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
- Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.
- Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине: вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.
- Подтягивание на низкой перекладине из вися сидя.
- Подтягивание из вися 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).

### **Развитие гибкости:**

- Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой.
- Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола.
- Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер.
- Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

### **Прыжок в длину с 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 (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания.
- Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

-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.

### **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.

### **Лыжная подготовка:**

- Многочисленное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»).
- Передвижение попеременным душем 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

### **Контрольные испытания:**

Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней, включая обязательные и испытания по выбору.

### **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 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.
3. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек (участники 1 ступени).
4. Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.
5. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным 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.).
6. 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.
7. 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.
8. 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 «+ ».
9. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 метров в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 метра от пола. Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 грамм(участники 1 ступени).
10. 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.
11. 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.
12. 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.



13. 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.
14. 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).

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., -Москва «Издательство «Просвещение»-2015г

Физическая культура, 2- 3 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»-2015г

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»-2015г

Методические рекомендации 1-4 класс/ Матвеев А.П.- Москва «Просвещение» - 2014г

<http://www.gto-normy.ru/page/1-4/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<http://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> **Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"**

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://metodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал  
<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>  
<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры  
<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры  
[http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt\\_uchitelja/fizkultury/23](http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23)  
<http://spo.1september.ru/>  
[https://it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&tmpl=com](https://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com) Сеть творческих учителей  
<rusedu.ru> Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"  
<http://ballplay.narod.ru/>  
<http://ptnic.ucoz.ru/>  
<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».  
<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.  
<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»  
<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»  
<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»  
<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)  
<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)  
[http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post\\_470.html](http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html) Методическая копилка  
<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры  
<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры  
<http://www.docme.ru/> информационный сервис  
<pculture.ru/> видеоуроки по спортиграм  
<redsovet.su/> видеоуроки

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стадион (площадка волейбольная, площадка футбольная, площадка баскетбольная, площадка "Варкаут", беговые дорожки),

Спортзал

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;

Лыжи с креплением беговые:

Лыжные палки;

Лыжные ботинки;

Гимнастическая стенка,

Гимнастические маты;

Мячи для метания 150 гр.;

Секундомер;

Гантели 1кг; 2 кг;

Мячи набивные 1кг; 2 кг;

Скакалки;

Гимнастические палки;

Гимнастическая скамейка;

Перекладина

На следующий год

№	Темы занятий
1	Теоретическая подготовка
1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.
2	Тактика бега на длинные Бег равномерный и переменный на 400, 600, 800,1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.. дистанции. Бег 500-1000м.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Кросс на дистанции до 1500 км
4	Бег 1000-1500м в сочетании с дыханием. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 30мин (для разных возрастных групп
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива. 1 ступень - бег 500м или 1000м без учета времени. 2 ступень - бег 1000м или 1500м без учета времени
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием 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.
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат. 1 ступень - бег 30 (с) 2 ступень - бег 30,60м (с)
11	Упражнения на развитии силы рук. Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря
12	Упражнения на развитии мышц брюшного пресса. Сочетание различных видов упражнений и спортивного инвентаря

13	Сдача контрольного норматива. Подтягивание и отжимание.
14	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
15	Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).
16	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
17	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами
18	Упражнения на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
19	Обучение финальному усилию в метании с места. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резинovým бинтом)
20	Обучение разбегу в метании малого мяча. 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 разновременнo, то же во время ходьбы и бега.
21	Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
22	Метание с разбега в вертикальную цель. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
23	Метание в полной координации на дальность. Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
24	Сдача контрольного норматива. Метание мяча на результат.
25	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
26	Работа попеременным ходом с палками. Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
27	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива. Прохождение дистанции в полной координации 1 ступень – 500 м на время или 1 км без учета времени. 2 ступень – 1 км на время или 1500км без учета времени.

28	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
29	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
30	Прыжки через скамейку в длину и высоту. 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.
31	Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжки с разного разбега по 3 попытки
32	Прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места на результат.
33	Контрольные нормативы по ГТО. Сдача контрольных нормативов.