

Муниципальное образование Тимашевский район

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя Советского Союза
Жукова Георгия Константиновича
муниципального образования Тимашевский район**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по курсу внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительной направленности
«Школа здоровья – школа «ГТО»»
для обучающихся 5 классов**

Автор программы: Ефремова Елена Валерьевна, учитель физической культуры МБОУ СОШ № 4

Тимашевск, 2023г.

Муниципальное образование Тимашевский район

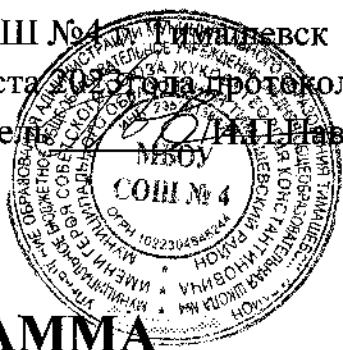
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 имени Героя Советского Союза
Жукова Георгия Константиновича
муниципального образования Тимашевский район**

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 4 Тимашевск

от 30 августа 2014 года протокол № 1

Председатель  И.И. Павленко/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной
направленности «Школа здоровья – школа ГТО»

Уровень образования (класс) основное общее образование, 5 класс

Количество часов 68

Учитель физической культуры МБОУ СОШ № 4 Ефремова Елена
Валерьевна

Программа разработана в соответствии с ФГОС ООО и ФОП ООО

с учетом Положения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса
«Готов к труду и обороне» (ГТО).

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Школа здоровья – школа ГТО» разработана с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и федеральной общеобразовательной программы учебного предмета физическая культура.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

Основная содержательная направленность программы - подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО; активное вовлечение их в соревновательную деятельность; формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни; обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью

Теоретические материалы, задания кейсового и практико - ориентированного характера формируют личностные, коммуникативные, регулятивные, познавательные универсальные учебные действия; имеют выраженную воспитательную и социально-педагогическую направленность; обеспечивают реализацию системно-деятельностного подхода.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Школа здоровья – школа ГТО»

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в

процессе освоения курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Школа здоровья – школа ГТО».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, созданию положительного отношения к комплексу ВФСК «ГТО», умения использовать ценности здоровьесбережения и умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний(тестов) комплекса ГТО для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья, способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Гражданско - патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности;

- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Духовно – нравственное воспитание:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к сверстникам;

- знание и выполнение правил поведения в процессе занятий физическими упражнениями, во время физкультурно—оздоровительных и спортивных мероприятий, подвижных и спортивных игр и соревнований;

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым, умение признаться в плохом поступке и проанализировать его

Эстетическое воспитание:

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статических поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

- формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо;
- стремление к опрятному внешнему виду в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- формирование чувства прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с различными видами спорта

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства;
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий как важных жизнеобеспечивающих умений;
- установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- формирование знаний по истории российского и мирового спорта, уважения к спортсменам;
- владение базовыми навыками сохранения собственного здоровья, использования здоровьесберегающих технологий в процессе обучения и во внеурочное время;
- формирование начальных представлений о культуре здорового образа жизни

Трудовое воспитание:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную форму, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных заданий;
- формирование первоначальных навыков коллективной работы в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- ознакомление с многообразием профессий индустрии спорта

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях;
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- понимание взаимосвязи здоровья человека и экологической культуры;
- формирование экологически грамотного поведения в природе во время туристических походов, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятий на открытых спортивных площадках;
- умение вести экологически грамотный образ жизни на спортивных площадках (выбрасывать мусор в специально отведенные места, экономно использовать воду, электроэнергию, оберегать и сохранять высаженные растения)

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в европейской и российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы в рамках внеурочной деятельности отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических, легкоатлетических упражнений, игровых действий
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для определения вида спорта;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) Коммуникативные универсальные учебные действия, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения успешного результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) Регулятивные универсальные учебные действия, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на занятиях внеурочной деятельности и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой и практической деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Школа здоровья – школа ГТО».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО, осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Предметные результаты отражают:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний(тестов) комплекса ГТО;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Раздел 1. Как сохранить здоровье?

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Раздел 2. Движение — это жизнь

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание?

Физкультура в школе.

ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.

Подвижные игры для развития мышц ног: «Веревочка под ногами», «Волк во рву», «Зайцы в огороде», «Лиса и куры», «Прыжки по полоскам», «Парашютисты», «Охотники и утки» и др. по выбору. «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» и др. по выбору.

Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Скамейка над головой», «Перетягивание», «Кто сильнее», «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости»

Подвижные игры на развитие быстроты: «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», «Зоркий глаз», «Падающая налка», «Смена кругов», «Салки», «Ловля парами», «Мороз», «Снайпер», «Мяч капитану», «Два мороза», «К своим флажкам», «Салки с выручкой»,

«День и ночь», «Белые медведи», «Вызов номеров», «Бегуны», «Конники – спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси – лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов», «Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча», «Тигробол», «Выбивалы», «Регби», «Футбол на спине», «Перехват мяча», «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием», «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот»

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»

Подвижные игры на развитие гибкости: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком»

Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача», «Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

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

Раздел 3. Полезная и здоровая еда

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Раздел 4. Ты и другие люди

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

Раздел 5. Не только школа

Школы бывают разные. Сила ума.

Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО.

Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла.

Викторина о комплексе ГТО.

Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.

Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса

СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников.

Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО.

Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса

5 класс

Форма организации	Содержание курса	Вид деятельности
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)		
Беседа, игровые занятия, арт-технологии.	Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.	Кейс Дневник самонаблюдения Создание тематических буклетов
Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)		
Практические занятия, интерактивные игры, решение ситуативных задач, замеры	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я —спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО и его нормативы, как ориентиры	Практические занятия Квест, Информационный буклет Дневник самонаблюдения

собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.	телесного воспитания. Подвижные игры для развития мышц ног: «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки» Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости» Подвижные игры на развитие быстроты: «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо» Подвижные игры на развитие выносливости: «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за мной», «Круговорот» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком» Подвижные игры на развитие гибкости: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком» Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом» Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пронаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.	
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)		

Практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.	Кейс Проект Создание тематических буклетов
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)		
Практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.	Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов
Раздел 5. Не только школа (4 часа)		
Практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки	Школы бывают разные. Сила ума. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса. СпартИгры ГТО: Соревнования-конкурсы: Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека	Практические занятия Кейс Квест Проект Создание тематических буклетов

	ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартиИгр ГТО игр внутри класса	
--	--	--

3. Тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
Раздел 1. Как сохранить здоровье? (6 часов)			
1	Мои помощники.	1	
2	Здоровый образ жизни.	1	
3	Что такое режим дня?	1	
4	Во сне и наяву.	1	
5	Правила безопасности в быту.	1	
6	Кибербезопасность.	1	
Раздел 2. Движение —это жизнь(46 часов)			
7	Комплекс упражнений утренней гимнастики.		1
8	Твоя осанка.		1
9	Спортивные секции		1
10	Мама, папа, я —спортивная семья.		1
11	Физкультминутка. Опора и движение.		1
12	Что такое правильное дыхание?		1
13	Что такое закаливание?		1
14	Физкультура в школе.		1
15	ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.		1
16-20	Подвижные игры для развития мышц ног: «Прыгуны и пятнашки», «Удочка», «Челнок», «Прыжок за прыжком», «Прыгающие воробушки»		5
21-25	Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины: «Перетяни за линию», «Борьба за территорию», «Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага», «Паучки» спешат в гости»		5
26-30	Подвижные игры на развитие быстроты: «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»		5
31-35	Подвижные игры на развитие выносливости: «Драконы», «Круговые эстафеты», «Смена лидеров», «Следуй за		5

	мной», «Круговорот»		
36-40	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»		5
41-45	Подвижные игры на развитие гибкости: Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком»		5
46-50	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»		5
51-53	Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников.		3
Раздел 3. Полезная и здоровая еда (5 часов)			
54	Как еда путешествует по нашему организму.	1	
55	«Стройматериалы» для организма.		1
56	Пирамида здорового питания.		1
57	Режим питания.	1	
58	Готовим вместе с родителями.		1
Раздел 4. Ты и другие люди (6 часов)			
59	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	
60	Ещё раз про здоровый образ жизни.		1
61	Ты помогаешь взрослым.	1	
62	Правила для всех.		1
63	Наши друзья и не только.	1	
64	Человек и общество.	1	
Раздел 5. Не только школа (4 часа)			
65	Школы бывают разные. Сила ума.	1	

66-68	Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Соревнования-конкурсы: Соревновательные подвижные игры. Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство. Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО. Проведение СпартИгр ГТО игр внутри класса		3
	<i>Итого</i>	13	55
	<i>ВСЕГО</i>		68