

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА КЕРЧИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
«ШКОЛА-ГИМНАЗИЯ № 2 ИМЕНИ В.Г.КОРОЛЕНКО»

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом
МБОУ г.Керчи РК «Школа-гимназия
№ 2 им.В.Г.Короленко»
Протокол № 3
от « 15 » мая 2025 г.



**КРАТКОСРОЧНАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**
**Лагеря с дневным пребыванием детей Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения города Керчи Республики Крым
«Школа-гимназия № 2 имени В.Г.Короленко»
на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
города Керчи Республики Крым «Школа № 25»**

«Игровое ГТО»

Направленность – физкультурно-спортивной
Срок реализации программы - 21 день
Тип программы - общеразвивающая
Вид программы - модифицированная
Возраст обучающихся 7-12 лет
Составитель: Панфилова Светлана Александровна,
педагог дополнительного образования

г. Керчь, 2025 г.

Содержание:

1. Пояснительная записка.....	3
1.1. Актуальность программы.....	4
1.2. Практическая значимость.....	6
1.3. Новизна программы.....	7
1.4. Педагогическая целесообразность.....	7
1.5. Задачи программы.....	8
1.6. Условия реализации программы.....	9
1.7. Возраст детей, срок реализации программы, режим проведения занятий.....	9
1.8. Формы организации и проведения занятий.....	9
2. Методы, используемые при проведении занятий.....	9
3. Планируемые результаты.....	10
4. Учебный план программы.....	11
4.1. Содержание программы.....	12
4.2. Календарный учебный график.....	14
5. Методические материалы.....	15
5.1. Государственные требования при выполнении нормативов ГТО.....	15
5.2. Рекомендации к недельному двигательному режиму.....	18
6. Список литературы.....	20
7. Календарно-тематическое планирование.....	21

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, **целью** КДООП «Игровое ГТО» является достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и успешного выполнения на этой основе нормативов ВФСК ГТО, приобретения навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой.

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих **задач**:

- 1) увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- 2) увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- 4) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- 5) соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- 6) повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- 7) развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- 8) подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- 9) обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Актуальность программы

В стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. в разделе V о создании новой национальной системы физкультурно-спортивного воспитания особо подчеркивается, что результатом ее внедрения должно быть увеличение до 35 % общего числа лиц, систематически занимающихся физической культурой и спортом, объем двигательной активности которых составляет не менее 6 ч в неделю. В связи с наблюдающейся в настоящее время недостаточной численностью академических часов, отводимых федеральными стандартами на занятия физической культурой в различных учебных заведениях, выявляется необходимость активизации и популяризации самостоятельных занятий физическими упражнениями среди населения, в частности учащейся молодежи.

На сегодняшний день одной из важных проблем современного общества выступает поиск новых форм и технологий физического воспитания школьников, процесс сохранения здоровья и полноценное развитие личности, являются составной частью образовательного процесса.

Для повышения интереса школьников к комплексу ГТО, удовлетворения их разнообразных потребностей разработана инновационная концепция, которая предусматривает следующее:

- 1) совершенствование процесса подготовки и сдачи норм ГТО на основе его «игровой рационализации»;
- 2) оценку ГТО как такого важного элемента системы физического воспитания школьников, который вовсе не заменяет эту систему в целом;
- 3) понимание системы физического воспитания как комплексной как по задачам, так и по формам и методам их решения.

В основе «игровой рационализации» ГТО – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность школьников и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию. Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом – метапредметные и предметные.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что для более полного и целенаправленного удовлетворения разнообразных интересов и потребностей школьников при подготовке к выполнению норм ГТО и в процессе их физического воспитания в основе игровой рационализации комплекса ГТО должна быть система комплексного физического воспитания.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК «ГТО» в общеобразовательных организациях и в лагерях с дневным пребыванием детей является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

КДООП «Игровое ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся воспитанников, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Дополнительное образование, осуществляемая в рамках КДООП «Игровое ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по **спортивно-оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности** по КДООП «Игровое ГТО» является спортивная секция. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Новизна программы

Данная программа является модифицированной, имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что формирование физических качеств обучающихся, необходимых для выполнения комплекса ГТО, осуществляется при помощи подвижных игр и эстафет.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс основывается на следующих принципах:

- а) добровольность и доступность;
- б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
- в) обязательность медицинского контроля.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы объясняется тем, что данная программа направлена на укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся, формирование стойкого интереса к занятиям спортом, развитие и совершенствование физических качеств, воспитание морально-волевых и духовных качеств. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК ГТО.

КДООП «Игровое ГТО» для учащихся 7-12 лет направлена на возможность тестирования по видам испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков с целью выполнения нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, установленных государственными требованиями.

Цель – развитие физических качеств учащихся, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи программы:

Образовательные:

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на учебно-тренировочных занятиях;

Развивающие:

- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- развитие коммуникативных качеств и умения работать в команде.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и эстетических качеств личности обучающихся, в особенности трудолюбия, честности, порядочности, ответственности, уважения к окружающим.
- формирование и пропаганда здорового образа жизни;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;

Условия реализации программы: начало лагерной смены – 27.05.2025, окончание – 16.06.2025, начало занятий – 27.06.2025, окончание занятий – 11.06.2025

Возраст детей: 7-12 лет

Срок реализации программы: 21 день

Режим проведения занятий: 1 занятие ежедневно по отдельному графику (итого 13 часов). Продолжительность 1 занятия - 45 минут.

Условия набора детей: дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, при отсутствии медицинских противопоказаний.

Формы организации занятий:

- групповая
- индивидуальная

Формы проведения занятий:

- типовое занятие.

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО.

Для этой цели используются: рассказ, замечание, указание.

- Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

- Практические методы: методы упражнений; соревновательный

Планируемые результаты

Итогом реализации данной программы является развитие основных физических качеств (повышение уровня общефизической подготовленности), с целью подготовки учеников к сдаче норм ГТО.

Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1 и 2 ступени комплекса ГТО;
- Правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма;
- Технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Уметь:

- Владеть техникой бега на 30 м;
- Владеть техникой бега на 60 м;
- Прыгать в длину с разбега и в длину с места;
- Подтягиваться, отжиматься;
- Владеть техникой смешанного передвижения на 1 км;
- Бегать на 1 км;
- Метать мяч (снаряд);
- Выполнять наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- Максимальный результат при сдаче норм ГТО

Контрольные мероприятия программы:

Отслеживание результатов проводится разными способами:

- наблюдение,
- личные результаты кружковцев при сдаче норм ВФСК ГТО (значки –

золото, серебро, бронза).

Формы подведения итогов реализации программы:

Участие воспитанников секции в сдаче нормативов ВФСК ГТО

Формы фиксации результатов:

- ведение журнала учёта работы кружка, грамоты и т.д.

Критерии оценки результативности освоения программы:

- фото и видеозапись;
- отзывы.

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации данной программы требуется: спортивный зал, школьная универсальная площадка. Вспомогательное оборудование (маты, мячи, стойки, снаряды).

Учебный план

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Игровое ГТО»

№ п/п	Название разделов	Итого
1.	Теоретическая подготовка	1
2.	Подвижные игры и эстафеты с бегом	5
3.	Подвижные игры с прыжками	2
4.	Подвижные игры с мячом, метанием	2
5.	Подвижные игры на развитие силы	2
6.	Спортивные мероприятия	1
	Итого часов:	13

Содержание программы

Содержание КДООП «Игровое ГТО» состоит из трех разделов: «Теория ВФСК «ГТО»», «Физическое совершенствование» и «Спортивные мероприятия».

Содержание программы.

Теория ВФСК «ГТО».

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами (при различных погодных условий).

Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

Бег на 30 м. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперед на 10-15 м). Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу. Бег с максимальной скоростью. Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3*10 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом: «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м), «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробьи», «У медведя во бору», «Фигуры», «Волки, зайцы, лисы», «Медведь и пчелы», «Третий лишний», «Белые медведи», «Ловля парами», «Бегуны», «Салки с выручалкой».

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки», «Челнок», «Прыгуны», «Эстафета с прыжками в длину».

Метание теннисного мяча в цель. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 6 м. Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 6 м. Подвижные игры: «Попади мячом в цель», «Без промаха», «Снайперы», «По наземной мишени».

Упражнения для развития выносливости:

Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м-ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м- ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300-400 м.

Упражнения для развития силы:

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 см более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа хватом снизу; хватом сверху.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке. Подвижные игры «Вперёд на руках», «Верёвочка», «Третий лишний», «Чехарда», «Волки и овцы», «Море волнуется», «Чижик», «Кто сильнее», «Зайцы и моржи».

Упражнения для развития гибкости:

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклон вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Подвижные игры: «Кошечка», «Гигантские шаги», «Потянулись, поросли», «Мост».

Спортивные мероприятия.

«Физкульт-УРА! – мы готовы к ГТО!».

Календарный учебный график:

начало смены – 27.05.2025, окончание – 16.06.2025, начало занятий – 27.05.2025, окончание занятий – 16.06.2025.

(мальчики и девочки 1 класса, 7 - 8 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Челночный бег 3х10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	Бег на 30 м (сек.)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Смешанное предвижение 1 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	7	9	17	4	5	11
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9
Испытания (тесты) по выбору:							

5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	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 (кол-во раз за 1 мин.)	21	24	35	18	21	30
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	10.15	9.00	8.00	11.00	9.30	8.30
	или смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин., сек.)	9.00	7.00	6.00	9.30	7.30	6.30
9	Плавание 25 м (мин., сек.)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе		9	9	9	9	9	9
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*		6	6	7	6	6	7

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

II СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 2,3 класса, 9 - 10 лет)

2. Виды испытаний (тесты) и нормы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзов ый знак	Серебрян ый знак	Золото й знак
Обязательные испытания (тесты)							
1	Бег на 30 м (сек.)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6

	Или бег на 60 м (сек.)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
2	Бег на 1 м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	10	13	22	5	7	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору:							
5	Челночный бег 3х10 м (сек)	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 (кол-во раз за 1 мин.)	27	32	42	24	27	36
8	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек.)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
9	Плавание 25 м (мин., сек.)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30

Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	10	10	10	10	10	10
Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса*	7	7	8	7	7	8

* При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.

2. Знания и умения - в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.

Рекомендации к недельному двигательному режиму для I ступени ГТО
(не менее 10 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 70
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	120
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 120
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160

В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов

Рекомендации к недельному двигательному режиму для II ступени ГТО
(не менее 12 часов)

№ п/п	Виды двигательной активности	Временной объем в неделю, мин.
1.	Утренняя гимнастика	Не менее 105
2.	Обязательные учебные занятия в образовательных организациях	135
3.	Виды двигательной активности в процессе учебного дня (динамические паузы, физкультминутки и т. д.)	150
4.	Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, полиатлону, гимнастике, спортивным играм, фитнесу, единоборствам, туризму, в группах общей физической подготовки, участие в соревнованиях	Не менее 180
5.	Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в том числе подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной активности	Не менее 160
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Список литературы

1. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва, «Просвещение». 2015 г.
2. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И.Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012 г.
3. Физическая культура: подвижные игры: 1-4 классы. ФГОС / Н. А. Федорова. — М.: Издательство «Экзамен», 2016. — 46 с.
4. Олимпийские старты. 1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность Колганова Е.П. Соколова Л.А Учитель 2013г ФГОС. Внеурочная деятельность.
5. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.

Приложение

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел программы	№ урока	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
1.	Теоретическая подготовка	1.	Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 1-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования.	27.05	
2.	Подвижные игры и эстафеты с бегом 5ч.	1.	Бег на 30 м. Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд на 10-15 м). Проведение игр «Вызов номеров», «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20-25 м).	27.05	
3.		2.	Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу. Бег с максимальной скоростью. Проведение игр «Встречная эстафета» (расстояние 15-20 м), «Вороны и воробы».	28.05	
4.		3.	Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. Челночный бег 3*10 м. Проведение игр «Третий лишний», «Белые медведи».	29.05	
5.		4.	Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м- ходьба 100 м-бег 200 м; бег 400 м- ходьба 200 м-бег 400 м и т. д. Проведение игр «Ловля парами», «Салки с выручалкой».	30.05	
6.		5.	Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150-160 уд./мин). Проведение игр «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием».	02.06	
7.	Подвижные игры с	1.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	03.06	

	прыжками 2ч.		Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10-15 м). Проведение игр «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки».		
8.		2.	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10-15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Проведение игр «Прыгуны», «Эстафета с прыжками в длину».	04.06	
9.	Подвижные игры с мячом и метанием 2 ч.	1.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2 х 2 м) с расстояния 6 м. Проведение игр «Попади мячом в цель», «Без промаха».	05.06	
10.		2.	Метание малого мяча в вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 6 м. Проведение игр «Снайперы», «По наземной мишени».	06.06	
11.	Подвижные игры на развитие силы 2 ч.	1.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки). Проведение игр «Вперёд на руках», «Верёвочка».	09.06	
12.		2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Проведение игр «Кто сильнее», «Зайцы и моржи».	10.06	
13.	Спортивные мероприятия	1.	Проведение спортивного праздника «Физкультура-УРА! – мы готовы к ГТО»	11.06	

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

23 (двадцать три) листов

Директор
МБОУ



Городской общеобразовательной администрации города Керчь «Школа-гимназия №2»

МБОУ

Керчь

Школа

гимназия №2 им.

В.Г. Коренько

В.Г. Коренько

Т.А. Ойко