Приложение

Основной образовательной программы

начального общего образования, утвержденной

приказом МБОУ – гимназия №34 г.Орла

от 31.08.2023 № 305

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Сдаём ГТО»**

**на уровень начального общего образования**

**(спортивно-оздоровительное направление)**

**Содержание курса внеурочной деятельности**

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

***1. 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.

*2. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»:* «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»

*3. 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»:* «Скамейка над головой», «Перетягивание», « Кто сильнее », «Бег на руках», «Мостик и кошка», «Перетягивание в парах», «Втяни в круг», «Перетяни за линию», «Борьба за территорию» и др. по выбору.

«Ловишки на одной ноге» «Пройди по краю оврага». «Паучки» спешат в гости».

***4. Двигательная культура и 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.

*5. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 2 классов - челночный бег или бег на 30м, (2ч):* «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу», «Охота на уток», «Мяч среднему», « Зоркий глаз», «Падающая палка», «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» и др. по выбору.

«Конники - спортсмены», «Через кочки и пенечки», «Гуси - лебеди», «Пустое место», «Команда быстроногих», «Перебежка с выручкой», «Бег командами», «Колесо»

*6. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися - «Бег на лыжах на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, смешанное передвижение на 1 км»; (2ч):* Парные гонки, Гонка на одной лыже, Веселые лыжники, «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» и др. по выбору.

«Лыжники на месте», «По следам», «Гонки на лыжах в парах», «Сороконожка на лыжах»

*7. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися.*  Могут быть те же, что для учащихся 2 классов при подготовке к выполнению норматива *«Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»,* «Лиса и куры», «Эстафета с прыжками в длину», «Прыжок за прыжком»

8. *Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»:* Различные передачи мяча, предметов в колоннах (с поворотами, передачами), эстафеты «Гонка мячей» (над головой, между ног, в сторону), «Бег тараканов», «Прокати мяч под мостиком».

*9. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися 2 классов:* «Толкание ядра», «Передачи волейболистов», «Только снизу», «Бомбардиры», «По наземной мишени», «Точная подача» и др. по выбору.

«Кто дальше бросит», «Метко в цель», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Снайперы», «Подвижная цель», «Город за городом»

*10. Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива* «Плавание без учета времени»: Игры на воде «Морская звездочка», «Поплавок», «Медуза», «Горячий чай», «Баскетбол на воде», «Олимпийская цепочка» и.др. Игровые упражнения, игры-забавы, сюжетные и бессюжетные игры с элементами соревнования, эстафеты, «Водолазы», «Мяч за черту»

*Примечание.* Игры, которые используются в процессе подготовки к выполнению нормативов по плаванию и бегу на лыжах, будут формировать также телесную культуру, развивая все группы мышц и выносливость. Описание всех игр представлено в Приложении 1

*Социально-ориентирующие игры:* сюжетно-ролевые,ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Описание социально-ориентирующие игры представлено в Приложении 2.

*Инновационные игры),* которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Описание инновационных игр представлено в Приложении 3.

***Спортивная культура и спортивное воспитание (1ч).*** Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения (программа, система определения победителей и т.д.).

*Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. (6ч).* 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, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. Описание комплексных массовых спортивных соревнований «Команда класс ГТО» представлено

*Формы проведения:* спортивные соревнования, эстафеты

*Виды деятельности:* игровая, соревновательная.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Критериями эффективности разрабатываемых программ внеурочной деятельности «Сдаем 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.

Для предотвращения указанного отношения к новому комплексу ГТО, а также повышения интереса школьников к этому комплексу, 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 .

 Это соответствует требованиям федеральных государственных образовательных стандартов, в которых личностные результаты образования, обучения и воспитания ставятся на первое место, только потом –личностные, метапредметные.

**Личностные**  **результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения курса. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной деятельностью, накоплении знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения физической культуры, отражают:

 • воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

 • развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетенции в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

**Метапредметные результаты**  характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса « Сдаем ГТО», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся.

Метапредметные результаты отражаются прежде всего в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку.

Это: • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

 • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

 • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналоги, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы;

• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе 8 согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

• формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации

**Предполагаемые результаты реализации программы**

Приобретениеобучающимися знаний о телесной (соматической), физкультурно-двигательной и спортивной культуре; об основных параметрах физического состояния и развития человека, о механизмах и средствах воздействия по его формированию, коррекции и совершенствования; о видах, формах и разновидностях физкультурно-двигательной деятельности; о спортивной тренировке и спортивных соревнованиях: о значении комплекса ГТО и разнообразных играх, которые могут помочь подготовиться к выполнению нормативов комплекса; о необходимости стремления к гармоничному развитию личности .

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | ЭОР |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  3. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 4. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 5. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 6. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 7. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 8. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 10. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 11. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися - «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 . | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 12. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися - «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 . | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 13. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с места». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 14. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с места». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 15. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 16. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 17. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 18. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 19. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м без учета времени».  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 20. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м без учета времени».  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 21. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 22. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 23. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 24. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 25. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 26. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 27. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 28. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 29. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 30. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла.*  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 31. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.*  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 32. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.*  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 33. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Описание комплексных массовых спортивных* соревнований «Команда класс ГТО» | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 16. | ***Всего*** | **33 часа** |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | ЭОР |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  3. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 4. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 5. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 6. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 7. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 8. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 10. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 11. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися - «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 . | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 12. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися - «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 . | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 13. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с места». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 14. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с места». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 15. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 16. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 17. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 18. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м» учащимися  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 19. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м без учета времени».  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 20. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м без учета времени».  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 21. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 22. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 23. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 24. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 25. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 26. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 27. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 28. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 29. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 30. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Соревновательные подвижные игры. Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионерболла.*  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 31. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО.*  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 32. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Конкурс групп-поддержки. Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.*  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 33. | ***Соревнования-конкурсы:*** *Описание комплексных массовых спортивных* соревнований «Команда класс ГТО» | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 16. | ***Всего*** | **33 часа** |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов  | ЭОР |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  3. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега для 3 класса .  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  4. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега для 3 класса .  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 5. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 6. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 7. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 8. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3 класс - бег на 60м | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3 класс - бег на 60м | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 10. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 11. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 3 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 12. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3 классов - «Прыжок в длину с разбега». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 13. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3 классов - «Прыжок в длину с разбега». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 14. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 15. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 16. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3 классов. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 17. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 3 классов. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 18. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м на время». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 19. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м на время». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 20. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 21. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 22. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 23. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 24. | Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 25. | **Соревнования-конкурсы:** Соревновательные подвижные игры.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 26. | **Соревнования-конкурсы:** Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 27. | **Соревнования-конкурсы:** Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 28. | **Соревнования-конкурсы:** Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. Описание комплексных массовых спортивных соревнований «Команда класс ГТО» | 1 | <www.gto.ru> |
| 29. | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 3 классами.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 30. | **Соревнования-конкурсы:** Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 31. | **Соревнования-конкурсы:** Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 32. | **Соревнования-конкурсы:** Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 3 классами. Описание СпартИгр ГТО» | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 33. | **Соревнования-конкурсы:** Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 3 классами. Описание СпартИгр ГТО» | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  | ***Всего*** | **33 часа** |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов  | ЭОР |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях физической культурой. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 2. | Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Ознакомление с нормативами ГТО. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  3. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега для 4 класса .  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  4. | Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с разбега для 4 класса .  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 5. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 6. | 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». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 7. | Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 8. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 4 класс - бег на 60м | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 9. | Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися 4 класс - бег на 60м | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 10. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 11. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 4 классов - «Бег на 1 км», «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 12. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 4 классов - «Прыжок в длину с разбега». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 13. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 4 классов - «Прыжок в длину с разбега». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 14. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 15. | Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 16. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 4 классов. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 17. | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание мяча весом 150 г» - учащимися 4 классов. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 18. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м на время». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 19. | Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег 1000м на время». | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 20. | Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 21. | Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 22. | 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 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 23. | Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Программа, особенности организации.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 24. | Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 25. | **Соревнования-конкурсы:** Соревновательные подвижные игры.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 26. | **Соревнования-конкурсы:** Конкурс технического и эстетического выполнения элементов пионербола.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 27. | **Соревнования-конкурсы:** Викторина о комплексе ГТО. Спортивно-художественный конкурс на тему ГТО. Конкурс групп-поддержки.  | 1 | <www.gto.ru> |
| 28. | **Соревнования-конкурсы:** Проведение соревнований «команда-класс» внутри класса, между параллельными классами, между разными классами с гандикапом. Описание комплексных массовых спортивных соревнований «Команда класс ГТО» | 1 | <www.gto.ru> |
| 29. | СпартИгры ГТО. Программа соревнований-конкурсов, особенности организации. Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 4 классами.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 30. | **Соревнования-конкурсы:** Визитная карточка участников. Мода ГТО. Креатив ГТО - художественное мастерство.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 31. | **Соревнования-конкурсы:** Игротека ГТО. Спартианское многоборье ГТО.  | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 32. | **Соревнования-конкурсы:** Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 4 классами. Описание СпартИгр ГТО» | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
| 33. | **Соревнования-конкурсы:** Проведение *СпартИгр ГТО* игр внутри класса, между параллельными классами, между 4 классами. Описание СпартИгр ГТО» | 1 | [www.gto.ru](file:///C%3A%5CUsers%5CLenovo%5CDesktop%5C%D0%A0%D0%9F%2B%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BC%20%D0%B0%D1%82%D1%82%5Cwww.gto.ru) |
|  | ***Всего*** | **33 часа** |

Приложение 1

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 6-8 ЛЕТ**

[полная версия нормативов для 6-8 лет](http://frs24.ru/st/normy-gto-6-8-let/)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **1.1** | Челночный бег 3х10 метров(секунд) | 9,2 | 10,0 | 10,3 | 9,5 | 10,4 | 10,6 |
| **1.2** | или бег на 30 метров(секунд) | 6,0 | 6,7 | 6,9 | 6,2 | 6,8 | 7,1 |
| **2** | Смешанное передвижение на 1000м (мин:сек) | 5:20 | 6:40 | 7:10 | 6:00 | 7:05 | 7:35 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 15 | 9 | 6 | 11 | 6 | 4 |
| **3.3** | или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 17 | 10 | 7 | 11 | 6 | 4 |
| **4** | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +7 | +3 | +1 | +9 | +5 | +3 |

**ТАБЛИЦА НОРМАТИВОВ (НОРМ) ГТО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 9-10 ЛЕТ**

[полная версия нормативов для 9-10 лет](http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Упражнение** | **МАЛЬЧИКИ** | **ДЕВОЧКИ** |
| **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** | **золотойзначок** | **серебряныйзначок** | **бронзовыйзначок** |
| **1.1** | Бег на 30 метров(секунд) | 5,4 | 6,0 | 6,2 | 5,6 | 6,2 | 6,4 |
| **1.2** | или бег на 60 метров (секунд) | 10,4 | 11,5 | 11,9 | 10,8 | 12,0 | 12,4 |
| **2** | Бег на 1000м(мин:сек) | 4:50 | 5:50 | 6:10 | 5:10 | 6:20 | 6:30 |
| **3.1** | Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **3.2** | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз) | 20 | 12 | 9 | 15 | 9 | 7 |

**Описание игр, указанных в примерном содержании занятий**

***Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами»(2ч):***

Название игры - **«Челнок»**

Задачи: развитие общей выносливости, скоростно-силовых качеств; закрепление навыка отталкивания.

Инвентарь: не требуется.

Место: спортивная площадка.

Содержание. Игроки команд располагаются по краям площадки лицом друг к другу. Между командами проводится средняя линия. По сигналу игроки команд прыгают (толкаясь двумя ногами с места) навстречу к средней линии. После прыжка первого номера отмечается линия его приземления. Игрок возвращается в свою команду, а с места его приземления к средней линии прыгает очередной игрок этой команды.

Вариант прыжка: тройной прыжок с места. Линию начала прыжка в этом случае относят назад настолько, чтобы можно было достигнуть средней линии.

Правила. Если последнему игроку удалось преодолеть среднюю линию, то его команда побеждает.

Название игры - **"Удочка"** (простая и командная)

Подготовка. Для игры нужна верёвка длиной 3-4 м, на конце которой привязан мешочек, наполненный горохом или песком. Иногда для игры используют обычную скакалку. Это удочка, с помощью которой рыбак (водящий) ловит рыбок (остальных играющих). Все играющие становятся в круг, а водящий - в середину круга с верёвкой в руках.

Содержание игры. Вариант 1. Водящий вращает верёвку с мешочком так, чтобы тот скользил по полу, делая круг за кругом под ногами играющих. Они внимательно следят за движением мешочка и подпрыгивают, чтобы он не задел кого-либо из них. Тот, кого заденет мешочек или верёвка, становится в середину и начинает вращать верёвку, а бывший водящий идёт на его место в круг.

Выигрывают два-три игрока, оставшиеся последними.

Правила игры: 1. Игрок считается пойманным в том случае, если верёвка коснулась его ноги не выше голеностопа. 2. Игрокам во время прыжков не разрешается приближаться к водящему. 3. Тот игрок, которого задела верёвка, выбывает из игры.

Вариант 2 (командный). Игроки, стоящие по кругу, рассчитываются на первый-второй и соответственно составляют команды. Водящий (как и в варианте 1) - один и тот же. Игрок, которого задела верёвка, поднимает руку вверх: он приносит своей команде штрафное очко. После каждой ошибки громко объявляется счёт.

Победу в игре одерживает команда, после 2-4 мин игры получившая меньше штрафных очков.

Правила игры - те же, что и в варианте 1.

Название игры **- "Прыгуны и пятнашки"**

Подготовка. Участники игры делятся на две равные команды, каждая из которых выстраивается вдоль боковых сторон зала лицом к середине. По жребию одна команда назначается прыгунами, вторая - пятнашками. На площадке делается разметка. В 1 м от лицевой границы площадки проводится стартовая линия (для бегунов), а впереди, через 3 м - вторая стартовая линия (для прыгунов). Перед этой линией (в 10-12 м от неё) чертят полосу шириной 1,5-2 м.

Содержание игры. По команде учителя "На старт!" четыре игрока из команды прыгунов занимают места за второй линией. За ними тут же за ближайшую к стене линию встают в затылок четверо из команды пятнашек. По команде "Внимание!" прыгуны и пятнашки принимают положение высокого старта, а по команде "Марш!" все выбегают вперёд.

Задача прыгунов - быстрее достичь полосы и перепрыгнуть через неё. Задача пятнашек - успеть осалить прыгунов, прежде чем они сделают прыжок (пятнашки не прыгают). Если прыгуна не успеют осалить до прыжка, его команда получает очко. Пятнашка, который коснётся прыгуна рукой до начала прыжка, также получает одно очко. После первых четвёрок в борьбу вступают вторые четвёрки прыгунов и пятнашек, пока все не примут участие в игре. После этого команды меняются ролями и местами на линиях старта.

В итоге побеждает команда, набравшая больше победных очков.

Правила игры: 1. Пятнашке разрешается салить любого игрока или нескольких игроков. 2. Касание засчитывается только до момента отталкивания. 3. Прыгун, заступивший за пределы полосы или не перепрыгнувший её, считается осаленным.

Название игры - **«Прыгающие воробушки»**

Подготовка. На полу (земле) чертится круг диаметром 4-6 м. Выбирается водящий - «кошка», которая становится или приседает в середине круга. Остальные играющие - «воробьи» - находятся вне круга.

Описание игры. По сигналу руководителя воробьи начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Кошка старается поймать воробья, не успевшего выпрыгнуть из круга. Пойманный воробей садится в центре круга у кошки. Когда кошка поймает 3-4 воробья (по договоренности), выбирается новая кошка из не пойманных воробьев. Игра начинается сначала.

Правила. Кошка может ловить воробья только в круге. Воробьи прыгают на одной или двух ногах (по договоренности). Тот, кто пробежал через круг, считается пойманным и идет в центр круга к кошке. Пойманным считается воробей, которого кошка коснется рукой в кругу.

Название игры - **«Прыжок за прыжком»**

Подготовка. Играющие разделяются на 2 команды, каждая из которых выстраивается в колонну по 2. Обе колонны становятся параллельно одна другой на расстоянии 2 метра. Все пары играющих держат за концы короткие скакалки на расстоянии 50-60 см от пола. Описание игры. По сигналу руководителя первые пары каждой колонны быстро кладут скакалку на землю и бегут вдоль своей колонны до конца ее, один справа, другой слева от нее. С конца колонны они последовательно перепрыгивают через скакалки всех пар, стоящих в колонне. Возвратившись на свои места, оба игрока останавливаются, берут с земли свою скакалку и поднимают на высоту 50-60 см. Как только они подняли скакалку, игроки второй пары в колонне кладут свою скакалку на землю, прыгают через первую скакалку, также обегают свою колонну до конца, возвращаются, перепрыгивают через скакалки до своего места, берут свою скакалку и поднимают ее. Так же поступает третья и все остальные пары. Побеждает команда, сумевшая первой закончить перебежку с перепрыгиванием скакалок.

Правила. Пара может начинать перебежку только тогда, когда предыдущая пара возьмет с земли скакалку и поднимет ее. Скакалки опускать на землю нельзя они должны быть на высоте 50-60 см.

1. ***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»(2ч):***

**«Ловишки на одной ноге»** — проводится так же, как обычная игра «Ловишки», только с новым условием. Нельзя осаливать того ребенка, который стоит на одной ноге с прямой спинкой. Регулярное проведение такой игры улучшит осанку, будет способствовать тренировки равновесия.

**«Пройди по краю оврага».** Дети по одному друг за другом должны пройти по узкой дощечке, гимнастической скамейке, канату и постараться не сойти с предмета.

Равновесие, правильное положение спины могут улучшиться, если часто играть с детьми в эту игру малой подвижности.

**«Паучки» спешат в гости».** Дети ходят с опорой на руки и ноги, животом наверх, как паучки, и несут различные предметы-подарки для своих близких. Только напрягая мышцы брюшного пресса, возможно удержать подарок на животе.

***б.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 б0м (2ч):***

Название игры - **"Колесо"**

Подготовка. Из числа играющих выбирается один водящий. Остальные делятся на четыре

* шесть групп, равных по количеству. Каждая группа становится в колонну лицом к центру, все колонны располагаются наподобие спиц колеса. Водящий находятся в стороне.

Содержание игры. По команде учителя водящий бежит вокруг колеса, останавливается возле любой спицы и касается рукой плеча игрока, стоящего последним. Тот передаёт это касание стоящему впереди, он - дальше к центру и т.д. Стоящий в колонне первым, почувствовав прикосновение, громко говорит "Хоп!" и бежит вправо (или влево), обегая с наружной стороны все спицы колеса. Все игроки колонны, в том числе и водящий, бегут за ним, стараясь по пути обогнать друг друга. Важно не остаться последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, когда спица вернётся на прежнее место. Тот, кто окажется последним, идёт водить. Он может вызвать на соревнование в беге игроков другой колонны.

Побеждают, те, кто ни разу не были водящими.

Правила игры: 1. Обегающим спицы запрещается пробегать сквозь стоящих игроков. 2. Последним нельзя мешать перебежке. 3. Направляющий не может изменять направление бега на ходу. 4. Команда "Хоп!" выполняется обязательно.

Название игры - **«Гуси - лебеди»**

Содержание игры: участники игры выбирают волка и хозяина, остальные - гуси-лебеди. На одной стороне площадки чертят дом, где живут хозяин и гуси, на другой - живет волк под горой. Хозяин выпускает гусей в поле погулять. Гуси уходят от дома далеко. Через некоторое время хозяин зовет гусей. Идет перекличка:

-Га-га-га.

-Есть хотите?

-Да-да-да.

-Гуси-лебеди! Домой!

-Серый волк под горой!

* Что он там делает?
* Рябчиков щиплет.
* Ну, бегите же домой

Гуси бегут в дом, волк пытается их поймать. Пойманные выходят из игры.

Игра кончается, когда почти все гуси пойманы. Последний оставшийся гусь, самый ловкий и быстрый, становится волком.

Правила игры: гуси должны «лететь» по всей площадке. Волк может ловить их только после слов: «Ну, бегите же домой!».

Название игры - **«Пустое место»**

Подготовка. Перед началом игры игроки выстраиваются по кругу.

Содержание. По сигналу руководителя водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого- нибудь из играющих, и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на свое место. Кто из них раньше займет пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Правила. Водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен им мешать. Нельзя вызывать на соревнование в беге одних и тех же игроков. Повторение правил игры. Проигрывание игры 2-3 раза.

Название игры - **«Конники - спортсмены»**

Подготовка. В центре зала чертится круг - «манеж». На одной длинной стороне зала отмечаются «стойла» для «лошадей», их должно быть на 3-5 меньше чем число играющих. Все играющие - «конники - спортсмены» - становятся вокруг манежа. Описание игры. По команде руководителя конники движутся вокруг манежа шагом или бегом, высоко поднимая колени. По его же указанию все меняют направление поворотом кругом. По установленному сигналу все скачут, высоко поднимая колени, к другой стороне зала, где нет стойл. По второму сигналу бегут к стойлам и стремятся занять любое из них. Проигрывают участники игры, оставшиеся без места.

Правила. Начинать двигаться по кругу только по первому сигналу. Во время движения по кругу в обход манежа конники - спортсмены исполняют задания руководителя.

Название игры - **«Через кочки и пенечки»**

Подготовка. На одной стороне площадки проводится черта, за которой располагаются играющие. В 10-20 м от черты ставится стойка для прыжков - «елка». Около стойки становится 3-4 водящих - пчелки.

Описание игры. По сигналу руководителя играющие выходят из-за черты и идут, высоко поднимая колени, к стойке - елке, произнося: «Мы к лесной лужайке вышли, поднимая ноги выше. Через кустики и кочки, через ветки и пенечки. Кто высоко так шагал - не споткнулся, не упал». С этими словами дети останавливаются вблизи елки и продолжают говорить: «Глянь, дупло высокой елки, вылетают злые пчелки!». Пчелки начинают кружиться вокруг елки и жужжать: «Ж-ж-жи - хотим кусать». Играющие отвечаютб «Нам не страшен пчелок рой - убежим скорей домой!» - и убегают за черту, высоко поднимая колени. Пчелки стараются догнать убегающих, коснуться их рукой, «ужалить» ужаленный проигрывает. Играют 2-3 раза, затем выбирают пчелок из тех, кто ни разу не был пойман. Правила. Убегать играющим можно только после слов «скорей домой». Пчелки могут ловить только после слов «вылетают злые пчелки».

Название игры - **«Команда быстроногих»**

Подготовка. 2-4 равные команды выстраиваются в колонны по одному параллельно одна другой. Перед носками впереди стоящих в колоннах проводится черта и на расстоянии 2 м от нее чертится линия старта. В 10-20 м от линии старта против каждой колонны ставят по гимнастической стойке. Первые игроки в колоннах становятся на линию старта.

Описание игры. По команде руководителя «Приготовиться, внимание, марш!» (или по другому условному сигналу) первые игроки бегут к стойкам, обегают их справа и возвращаются обратно за линию старта. Игрок, перебежавший первым линию старта, приносит своей команде очко. Пробежавшие становятся в конец своих колонн, а у линии старта выстраиваются следующие игроки. Также по сигналу они бегут до предмета, установленного против их колонны, огибают его и возвращаются обратно. Опять прибежавший первым зарабатывает своей команде очко. И так по очереди бегут все игроки. Затем подсчитывают очки. Побеждает команда набравшая больше очков.

Правила. Нельзя выбегать до сигнала руководителя и переступать линию старта. Вернувшись надо встать в конец своей колонны.

Название игры - «Перебежка с выручкой»

Инвентарь: 20 флажков или булав, цветные повязки

Содержание игры. Игроки строятся в две шеренги. После сигнала учителя игроки каждой команды стремятся перейти среднюю линию и перенести на свою территорию возможно больше флажков другой команды. Но сделать это не так просто.

Игроки, проникнувшие на территорию другой команды, могут быть задержаны противником. Выигрывает команда, перенесшая на свою территорию за время игры больше флажков или успевшая отобрать у противника до истечения срока все флажки.

Правила. Игрок, которого коснулся рукой кто-нибудь из игроков другой команды, считается задержанным. Задерживать игрока другой команды можно только на своей половине площадки.

Задержанный игрок не сходит с места до тех пор, пока его не выручит кто-нибудь из товарищей по команде. Игрок, подбежавший к флажкам другой команды, может за один раз взять только один флажок. Игрок, завладевший флажком, может в случае опасности быть настигнутым передать этот флажок из рук в руки кому-либо из своей команды. Если задержан игрок с флажком, то флажок отбирается и относится обратно, а задержанный игрок остается стоять на месте до выручки.

Игрок, допустивший нарушение 3-4 правил, выбывает из игры.

Игра проводится в течение заранее установленного времени. Для того чтобы во время игры было легче отличать своих от противников, играющим одной из команд надо надеть нарукавные цветные повязки.

Название игры - "**Бег командами"**

Подготовка. Перед командами, стоящими в колоннах (по 8-12 человек), проводится линия, а в 10-12 м от каждой из них ставятся стойки (набивные мячи).

Содержание игры. По сигналу руководителя первые пять человек берут друг друга за пояс, обегают стойки (против часовой стрелки) и бегут к стартовой черте. Они пробегают мимо своей колонны, огибают её сзади и снова бегут к стойкам. Когда они пробегают стартовую черту, к ним, обхватив за пояс, присоединяются шестые номера, и теперь уже игроки вшестером обегают препятствие. После поворота вокруг команды к ним присоединяются седьмые номера и т.д. Игра заканчивается, когда вся команда, не расцепляя рук, финиширует (т.е. последний игрок пересечёт линию старта). В игре большую нагрузку получают первые номера команд, поэтому при повторении играющие располагаются в обратном порядке.

Побеждает команда, которая закончит эстафету первой.

Правила игры: 1. Старт начинается по сигналу. 2. Обегать стойку надо в указанном направлении, не задевая её. 3. Расцеплять руки запрещается. 4. За каждое нарушение засчитываются штрафные очки.

1. ***Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися 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»; «Бег на лыжах на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности»(2ч):***

Вставить описание своих игр

1. ***Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 2 классов - «Прыжок в длину с разбега»(2ч):***

Вставить описание своих игр

1. ***Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье»(2ч):***

Вставить описание своих игр

1. ***Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция б м» учащимися 2 классов, (2ч):***

Вставить описание своих игр

1. ***Подвижные игры на выносливость для подготовки к выполнению норматива* «Плавание без учета времени»(2ч):**

Вставить описание своих игр

Приложение 2

***Социально-ориентирующая игра***

Вставить описание своей игры

Приложение 3

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

Вставить описание своей игры