

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа №218

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

начального общего образования

«ГТО в действии»

(название учебного курса)

1-4 класс

(параллели, классы, где реализуется программа)

Программа составлена в соответствии с ФГОС НОО и является частью ООП НОО

(спортивно-оздоровительное направление)

Составитель / Разработчик: Трубин Д.В.

учитель высшей квалификационной категории

(ФИО, должность, квалификационная категория)

2021-2022 учебный год

Планируемые результаты курса « Вперед к ГТО»

Личностные результаты :

- 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 и безопасного 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:

- 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 аналогии, 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 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.

Предметные результаты :

Выпускник научится

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенстве человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма,

планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

Выпускник получить возможность

- *расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной елевой ориентацией;*
- *формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.*

Содержание курса

Г Т О – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. Режим дня. Правила построения тренировки. Бег 30м, 60 м. Бег 1000 м. Челночный бег. Прыжки в длину с места.

Прыжки в длину с разбега. Метание мяча в цель и на дальность. Сгибание и разгибание рук. Наклон вперед из положения стоя и сидя. Подтягивание из вися. Кроссовая и лыжная подготовка. «Веселые старты» (спортивные эстафеты), соревнования ГТО.

Спортивные игры: пионербол, баскетбол, ручной мяч. Подвижные игры (в процессе занятий). Выполнение норм комплекса (тестирование).

1 класс

Первые шаги к здоровью Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Режим дня школьника. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 30м . Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1км или на 2 км или смешанное передвижение на 1,5 км по пересеченной местности, или смешанное передвижение на 1 км» Воспитание двигательных способностей . Подвижные игры на развитие гибкости для

подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков .Лазанье по лестнице и гимнастической стенке. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению нормативов «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м».Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Обычная и быстрая ходьба. Спортивная ходьбаХодьба на носках и пятках. Игры на свежем воздухе. Ходьба в полуприсяде и присяде. Игры «Лягушки на болоте», «Непослушные гусята». Ходьба скрестным шагом. Игра «Шитьё волшебной ниткой». Гимнастическая ходьба и ходьба высоко поднимая колени. Игра «Цапля на болоте».Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач

2 класс Если хочешь быть здоров Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни .Правила составления и проведения утренней гимнастики. Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики.Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Моё физическое развитие». Подвижные игры для развития мышц рук, брюшного пресса, спины и подготовки к выполнению норматива «Подтягивание из вися на высокой перекладине или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу». Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - челночный бег или бег на 60м.Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению нормативов учащимися «Бег на 1 км», «Бег на 1 км или на 2 км или кросс на 2 км по пересеченной местности». Воспитание двигательных способностей.Гибкость тела. Практическая работа «Упражнения для развития гибкости». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков Бег и его виды. Обычный бег. Игра «Салки». Бег с высоким подниманием колен. Игры на свежем воздухе. Бег с отведением назад согнутой в колене ноги. Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени». Челночный бег. Игра «Водоносы», «Пчелиный улей» .Ходьба на носках и пятках. Бег с преодолением препятствий. Игры на свежем воздухе. Сравнение ходьбы и бега. Эстафета. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие выносливости для подготовки к выполнению норматива «Бег без учета времени».Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач. Спортивный праздник «Хочу стать здоровым».

3 класс

По дорожкам ГТО. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни.Спортивная культура и спортивное воспитание. Спортивная тренировка и спортивные соревнования. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Сопоставление своего роста и веса с возрастными нормами». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Пульс как показатель самоконтроля. Закаливание организма.

Тело человека, пути, механизмы и средства воздействия для его формирования, коррекции и совершенствования. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Организм человека, основные параметры физического состояния и развития. Воспитание двигательных способностей. Что такое ловкость. Комплекс упражнений для развития ловкости. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Лазание по канату и шесту. Подвижные игры на развитие выносливости. Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к выполнению норматива «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». 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». 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. Правильная и совершенная техника движений, максимальная амплитуда. Прыжки в длину с места. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися 3-4 классов - «Прыжок в длину с разбега». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Малые формы двигательной активности. Игры разных народов. Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

4 класс Я, ты, он, она – мы спортивная семья. Формирование представлений о физическом развитии здорового образа жизни. Красота тела, пропорции, возможность его совершенствования. Мифы и легенды о древних Олимпийских играх, Олимпийских богах и олимпиадах. Телесное воспитание, ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания. Практическая работа «Составление индивидуальной программы здоровья». Массовые спортивные соревнования школьников, особенности их организации и проведения. Двигательная культура и физкультурно-двигательное воспитание. Подвижные игры на развитие быстроты для подготовки к выполнению нормативов учащимися - бег на 60м. Массовые спортивные соревнования «команда-класс» по играм ГТО. Воспитание двигательных способностей. Выносливость и сила. Практическая работа «Индивидуальная программа развития двигательных способностей». Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. Движения при преодолении препятствий. Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива учащимися - «Прыжок в длину с разбега». Подвижные игры на развитие гибкости для подготовки к выполнению норматива «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье». 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. Программа, особенности организации. Проведение соревнований внутри класса, между параллельными классами. 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». Социально-ориентирующие игры: сюжетно-ролевые, ролевые, ситуационно-ролевые, деловые, полидеятельностные, маршрутные игры, направленные на пропаганду, популяризацию комплекса ГТО и содействующие личностному развитию школьников. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий. Спортивный праздник «Ты,

я, он, она – вместе дружная семья». Инновационные игры, которые придумывают сами участники или модернизируют, видоизменяют традиционные игры для решения конкретных задач.

- **Формы:** тренировка, соревнование, эстафета, игра
- **Виды деятельности:** познавательная, игровая.

Тематическое планирование (указывать количество часов по каждой теме)

Основы знаний 5 часов.

Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей 23 часа.

Физкультурно – оздоровительная деятельность 6 часов.

1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний.	5 часов
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	23
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1

21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность 5 часов.	
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1

2 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний.	5 часов
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	23 часа
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3x10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1

18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	6
		часов
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1

3 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний.	5 часов
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	23 часа
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1

11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	6
		часов
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1

4 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов
	Основы знаний.	5 часов
1	Что такое ГТО. Нормативы. Правила выполнения. Презентация. Правила ТБ.	1
2	Смешанное передвижение 700 м. Сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
3	Бег 30 м. Метания мяча на дальность.	1
4	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
5	Смешанное передвижение 1000 м, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1

	Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей	23
		часа
6	Бег 1000 м без учета времени, сгибание и разгибание рук.	1
7	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
8	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
9	Заполнение дневника самоконтроля. Организация самостоятельных занятий по видам испытаний. Презентация.	1
10	Подвижные игры. Пионербол.	1
11	Заполнение дневника самоконтроля. Режим дня. Презентация.	1
12	Прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
13	«Веселые старты».	1
14	Нормативы ГТО. Правила выполнения. Презентация.	1
15	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подтягивания.	1
16	Влияние физических нагрузок на организм человека. ЗОЖ.	1
17	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя. Подвижная игра.	1
18	Наклон вперед из положения стоя. Сгибания и разгибания рук. Подвижная игра.	
19	Лыжная подготовка. Виды лыжных ходов.	1
20	Лыжная подготовка. Техника старта. Прохождение дистанции 1000 м без учета времени.	1
21	Лыжная подготовка. Повороты, торможение. Прохождение дистанции. 1000 м без учета времени.	1
22	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1000 м с учетом времени.	1
23	Игра в ручной мяч.	1
24	Челночный бег 3х10 м. Метания мяча в цель. Подтягивания.	1
25	Игра «мини-баскетбол».	1
26	Бег 30 м. Метания мяча на дальность. Подтягивания.	1
27	Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук. Подвижная игра.	1
28	Бег 60 м. Метания мяча на дальность.	1
	Физкультурно – оздоровительная деятельность	6
		часов
29	Бег 1000 м с учетом времени. Подтягивания.	1
30	Прыжок в длину с разбега. Метания мяча на дальность.	1
31	Кроссовая подготовка. Подтягивания.	1
32	Прыжок в длину с разбега. Наклон вперед из положения стоя, сгибание и разгибание рук.	1
33	Выполнение норм комплекса ГТО	1
34	Выполнение норм комплекса ГТО (продолжение). Итоговое занятие. Задание на лето.	1