МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
НОВОСЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И. РУСИНОВА

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МБОУ
Новоселовской СОШ № 5
Протокол от _____ 2024 №

Утверждаю:
Директор
МБОУ Новоселовской СОШ
№5
_____ С.В. Целитан
от _____ 2024 № _____

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА»
«Физкультурно-спортивный комплекс ГТО»
Физкультурно - спортивная направленность
Базовый уровень
Возраст 7-17 лет
Срок реализации 1 год

Составитель: педагог
дополнительного образования
Непомнящий Виктор
Евгеньевич

Новоселово
2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик Программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «ГТО» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, разработанные региональным модельным центром дополнительного образования детей Красноярского края 2021 года;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Устав МБОУ Новоселовской СОШ №5.

Направленность Программы: физкультурно – спортивная.

На занятиях учащиеся отрабатывают технику прыжков, наклонов, бега, занимаются общефизической подготовкой комплекса ГТО, (ОФП). Программа направлена на развитие физических и координационных способностей детей.

Новизна Программы заключается в сочетании средств, методов и форм физкультурно-спортивной деятельности, направленной на подготовку учащихся младших классов к выполнению нормативов ВФСК ГТО, а также потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы физкультурно-спортивной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

Актуальность Программы определяется запросом детей и их родителей на занятия спортом. В современном обществе люди ведут малоподвижный образ жизни, а многие родители мало времени уделяют физическому воспитанию своих детей.

Малоподвижный образ жизни, несоблюдение режима дня, несбалансированное питание ухудшают физическое состояние и здоровье. С каждым годом растёт количество хронических заболеваний, как среди детского, так и взрослого населения, прогрессирует гиподинамия.

Введение в действие с 1 сентября 2014 г. «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» послужило толчком для привлечения наибольшего количества детей и взрослых к участию в сдаче норм ВФСК «ГТО», а также положительной мотивации к увеличению двигательной активности через желание улучшить свои результаты.

Физическая культура, являясь одной из составляющих частей общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач.

Материально технические условия для реализации Программы имеются на базе Новоселовской СОШ 5.

Отличительной особенностью данной Программы. Программа базового уровня, в которой уделяется особое внимание изучению и сдаче нормативов ГТО. В Программе предусмотрены разные виды подготовки: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с разбега и с места, метание, подтягивание, наклоны, лыжные гонки.

Адресат Программы:

Категория детей: дети младшего, среднего и старшего школьного возраста, имеющие спортивные способности и желание. В Программе могут заниматься, как мальчики, так и девочки.

Возраст детей: 7 - 17 лет.

Наполняемость групп: 1 группа до 10 человек. Минимальный - 9 человек. Максимальный - 10 человек.

Предполагаемый состав групп: разновозрастной.

Условия приема детей: Система набора детей осуществляется по результатам тестирования, собеседования, отсутствия медицинских противопоказаний для занятий комплексом ГТО (подтверждается медицинской справкой, разрешением заниматься данным видом спорта). На вакантные места набор осуществляется по результатам тестирования.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Срок реализации: 1 год. Объём часов - 140

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность занятия 45 мин, перемена 15 минут.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: Приобщение детей к здоровому активному образу жизни и формирование интереса к спорту посредством Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Задачи:

Предметные:

- познакомить детей с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;
- научить осуществлять контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями;
- формировать осознанные отношения к здоровому образу жизни и развивать физические качества и двигательные способности, в игровой и соревновательной деятельности.
- научить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

Метапредметные:

- развивать умение работать индивидуально, в паре, в группе.
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места

занятий;

Личностные:

- повышение интереса к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- развивать дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

1.3. Содержание Программы

Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа
2	Бег на короткие дистанции	20	-	20	Наблюдение, контрольные испытания.
3	Бег на длинные дистанции	20	-	20	Наблюдение, контрольные испытания.
4	Прыжок в длину с разбега (м) Прыжок в длину с места (см)	20	-	20	Наблюдение, контрольные испытания.
5	Метание мяча	24	-	24	Наблюдение, контрольные испытания.
6	Подтягивание на высокой перекладине (раз) на низкой перекладине	10	-	10	Наблюдение, контрольные испытания.
7	Наклон вперед с прямыми ногами	12	-	12	Контрольные испытания.
8	Лыжные гонки 2 км (мин,с)	18	-	18	Зачет
9	Промежуточная аттестация	3	-	3	Зачет, контрольные испытания.
10	Итоговая аттестация	3	-	3	Зачет, контрольные испытания.
11	Итого	140	10	130	

Содержание учебного плана

1.Тема: теоретическая подготовка (10часов)

Теория (10ч.): Знакомство с детским коллективом, планом и содержанием работы на год, техникой безопасности. Основы здорового образа жизни. Режим дня. Знакомство с программой ГТО, традицией их

проведения, символикой. Техника выполнения упражнений: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжок в длину с разбега и прыжок в длину с места, метание мяча и гранаты, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Форма контроля: беседа.

2. Тема (20ч.): Бег на короткие дистанции

Практика (20ч.) Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь – спортивная. Соревнования, игры.

Форма контроля: наблюдение, контрольные испытания.

3. Тема: (20ч.) Бег на длинные дистанции

Практика (20ч.) Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, 3000м. Дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек. Соревнования, игры.

Форма контроля: наблюдение, контрольные испытания.

4.Тема(20ч.) Прыжок в длину с разбега(м)или прыжок в длину с места (см)

Практика: (20 ч.): Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат. Соревнования, игры.

Форма контроля: наблюдение, контрольные испытания.

5.Тема:(24ч.) Метание мяча 150г (м), гранаты (м)

Практика: (24ч.): Метание мяча, гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат. Соревнования, игры.

Форма контроля: наблюдение, контрольные испытания.

6.Тема:(10ч.) Подтягивание на высокой перекладине (мальчики),на низкой перекладине девочки.

Практика: (10 ч.) Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом. Соревнования, игры.

Форма контроля: наблюдение, контрольные испытания.

7.Тема:(12ч.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Практика: (12 ч.) Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки. Соревнования, игры.

Форма контроля: контрольные испытания.

8. Тема: (18ч.) Лыжные гонки 2 км(мин/с)

Практика: (18 ч.) Лыжные гонки 2, 3 и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте. Соревнования, игры.

Форма контроля: зачет.

9. Тема: (3ч.) Промежуточная аттестация.

Практика: (3ч.) сдать аттестационный материал согласно приложению 1, 2 по ОПФ, СФП.

Форма контроля: зачет.

10. Тема: (3ч.) Итоговая аттестация.

Практика: (3ч.) сдать нормативы комплекса ГТО.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- познакомятся с программой ГТО, традицией их проведения, символикой;
- научатся осуществлять контроль за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями;
- формируется осознанное отношения к здоровому образу жизни и развиваются физические качества и двигательные способности, в игровой и соревновательной деятельности.
- научатся взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Метапредметные:

- развивается умение работать индивидуально, в паре, в группе.
- учатся организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Личностные:

- повысится интерес к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;
- развивается дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.

№ п/п	год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий	сроки проведения промежуточной аттестации
1	2024-2025	03.09.2024	30.06.2025	35	140	105	2 раза в неделю по 2 часа	Промежуточная аттестация 08.12.2024 Итоговая аттестация 06.06.2025

2.2. Условия реализации Программы

Материально-технические условия реализации Программы:

- спортивный зал;
- шведская стенка;
- шведская стенка;
- турник;
- брусья навесные;
- козел;
- набивные мячи;
- комплексный силовой тренажер;
- гири;
- мини-штанги;
- спортивная резина;
- ПК, проектор, экран.

Информационное обеспечение:

1. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
2. Комплекс ГТО: Путь к успеху. Самарское региональное отделение партии «Единая Россия»
3. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006.

Кадровое обеспечение программы:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности Непомнящим Виктором Евгеньевичем, имеющий опыт работы более 5 лет. Образование:

- КГПУ им. В.П Астафьева факультет физической культуры спорта и здоровья. Специальность: «Педагог по физической культуре»;

- курсы повышения квалификации: «Урок физической культуры в контексте ФГОС», 72 академических часа, 2022-2023г.

2.3. Формы аттестации и оценочные мероприятия

Формы отслеживания и фиксации журнал посещаемости, материал зачет, грамоты, протоколы промежуточной и итоговой работы, протоколы результатов тестирования ОФП и СФП.

Форма предъявления и демонстрации образовательных результатов: контрольные нормативы, показательные выступления.

Оценочные материалы:

входной контроль проводится в начале года для оценки уровня образовательных возможностей детей в форме собеседование и тестирования;

текущий контроль осуществляется в течение года: наблюдение и опрос.

промежуточный контроль осуществляется по окончании полугодия в форме тестирования и показательного выступления.

итоговый контроль проводится в конце года в форме: сдача норм ГТО.

Уровни освоения содержания Программы:

Высокий уровень: ребенок выполнил все нормативы полностью.

Средний уровень: ребенок выполнил все нормативы частично.

Низкий уровень: ребенок не может выполнить нормативы.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: очная

Методы обучения: словесный, наглядный, практический, игровой.

Методы воспитания: убеждение, мотивация, упражнения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая.

Формы организации учебного занятия: ознакомительное занятие, занятие – практикум, комбинированное занятие, беседа, игра, соревнование.

Педагогические технологии: технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, информационная технология.

Алгоритм учебного занятия: вводная часть, основная часть, заключительная часть.

Дидактические материалы: комплексы упражнений по ОФП, СФП, ГТО. Видеозаписи методик проведения учебных занятий.

2.5. Список литературы

1. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 1989

- 2.Осипов И.Т.: Ступень "Здоровье в движении". - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 3.Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
- 4.Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983
- 5.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 6.Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
- 7.Сост.: А.А. Светов, Н.В. Школьников: Физическая культура в семье. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 8.Сост.: В.В. Горбунов, В.А. Муравьев: Здоровье народа-богатство страны. - М.: Физкультура и спорт, 1981
- 9.Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
- 10.Под ред. Л.К. Балясной; Сост. Т.В. Сорокина: Воспитание школьников во внеучебное время. - М.: Просвещение, 1980

Список литературы, рекомендованный педагогам

- 1.Богатиков В.Ф.: Спортсмены профсоюзов накануне Олимпиады -80. - М.: Профиздат, 1979
- 2.Горбунов В.В.: Все на старты ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 3.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО). - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 4.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Комплекс ГТО, IV ступень. - М.: Физкультура и спорт, 1978

Список литературы, рекомендованный родителям

- 1.Муравьев В.А.: От значка ГТО к олимпийской медали. - М.: Физкультура и спорт, 1978
- 2.Сметанин Е.К.: Спорт - помощник хлебороба. - М.: Физкультура и спорт, 1978
3. Почётный значок. - М.: Советская Россия, 1977
- 4.Харабуга Г.Д.: Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО. - Л.: Знание, 1976

Список литературы, рекомендованный учащимся

- 1.Сост. В.А. Ивонин; Б. Авдеев, С. Войцеховский, А. Галли и др.: ГТО на марше. - М.: Физкультура и спорт, 1975
- 2.Комитет по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР: Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" . - М.: Физкультура и спорт, 1974

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Новоселовская средняя общеобразовательная школа №5
Имени Героя Советского Союза В.И. Русина

**Рабочая программа на 2023-2024 учебный год
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программе «Физкультурно-спортивный комплекс ГТО»**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень: базовый

Форма реализации программы – очная

Педагог дополнительного образования:
Непомнящий Виктор Евгеньевич

Новоселово
2024

Согласовано
Заместитель директора по ВР

от _____ 20__24_____

Утверждаю:
Директор
МБОУ Новоселовской
СОШ №5
_____ С.В. Целитан
от _____ 2024 г. № _____

Календарно-тематическое планирование
Год обучения
Номер группы – 1
Возраст учащихся – 7-17 лет

Дата проведения	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Планируемые результаты	Форма контроля/ аттестации
1.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		Ознакомительное занятие Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
2.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
3.	Сочетание работы рук, ног, туловища в	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение , опрос

	беге на длинные дистанции.						
4.	Бег 2000- 2500м в сочетании с дыханием.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение , опрос
5.	Бег на результат. Сдача контрольног о норматива.	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение , опрос
6.	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение, опрос
7.	Бег на 30- 60м в сочетании с дыханием.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение, опрос
8.	Интервальн ая тренировка - чередование скорости бега.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение, опрос
9.	Кросс по пересеченно й	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение , опрос

	местности. Ускорение 30,60м.						
10.	Бег на короткие дистанции на результат.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение.
11.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение.
12.	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение.
13.	Метание с разбега в горизонталь ную цель.	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
14.	Метание с разбега в вертикальну ю цель.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
15	Метание в полной координаци и на дальность.	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
16.	Сдача контрольног о норматива.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение

17.	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
18	Работа попережным ходом с палками	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
19	Перемещение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
20.	Работа рук и ног коньковым ходом	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
21.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
22.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	контрольного норматива						
23.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
24.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
25.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
26.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
27.	Прыжок в длину с места на результат.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
28.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		Ознакомительное занятие Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

29.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
30.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение, опрос
31.	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
32.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
33.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
34.	Контрольные	1		Практикум	Спортивный	Изучение	Наблюдение

	е нормативы по ГТО.				ый зал		
35.	Работа над ошибками	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
36.	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
37.	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
38.	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
39.	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1		Ознакомительное занятие Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
40.	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
41.	Техника бега на	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.						
42.	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
43.	Интервальный тренировка - чередование скорости бега.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
44.	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
45.	Бег на короткие дистанции на результат.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
46.	Обучение финальному усилию в метании с места.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
47.	Обучение разбегу в	1		Комбинированное	Спортивный	Изучение	Наблюдение

	метании малого мяча.			ое занятие	ый зал		
48.	Метание с разбега в горизонталь ную цель.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
49.	Метание с разбега в вертикальну ю цель.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
50.	Метание в полной координаци и на дальность.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
51.	Сдача контрольног о норматива.	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
52.	Работа рук и ног без палок в попеременн ых ходах.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
53.	Работа попеременн ым ходом с палками	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
54.	Перемещен ия на лыжах по пересеченно й местности классически	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение

	м ходом 2500- 3000км.						
55.	Работа рук и ног коньковым ходом	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
56.	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
57.	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
58.	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
59.	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	ем.						
60.	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
61.	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
62.	Прыжок в длину с места на результат.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
63.	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		Ознакомительное занятие Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
64.	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
65.	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
66.	Упражнения на развитие гибкости с помощью	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	эспандера или амортизатора.						
67.	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
68.	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
69.	Контрольные нормативы по ГТО.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
70.	Работа над ошибками	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
71	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
72	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

73	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
74	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
75	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
76	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
77	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	зачет
78	Интервальный тренировка - чередование скорости	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	бега.						
79	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
80	Бег на короткие дистанции на результат.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
81	Обучение финальному усилию в метании с места.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
82	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
83	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
84	Метание с разбега в вертикальную цель.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
85	Метание в полной координации на дальность.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

86	Сдача контрольного норматива.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
87	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
88	Работа попеременным ходом с палками	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
89	Перемещение на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
90	Работа рук и ног коньковым ходом	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
91	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
92	Передвижение коньковым ходом по	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	пересеченной местности. Сдача контрольного норматива						
93	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
94	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
95	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
96	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
97	Прыжок в длину с места на результат.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
98	Упражнения на развитие	1		Практикум	Спортивный	Изучение	Наблюдение

	гибкости с помощью партнера.				ый зал		
99	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
100	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение, опрос, зачет
101	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
102	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
103	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи,	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	рывки, наклоны).						
104	Контрольные нормативы по ГТО.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
105	Работа над ошибками	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	
106	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1		Ознакомительное занятие Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
107	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
108	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение , опрос
109	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение , опрос
110	Бег на результат. Сдача контрольного	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение , опрос

	норматива.						
111	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение, опрос
112	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение, опрос
113	Интервальный тренировка - чередование скорости бега.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение, опрос
114	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30,60м.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение, опрос
115	Бег на короткие дистанции на результат.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение.
116	Обучение финальному усилию в метании с	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение.

	места.						
117	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение.
118	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
119	Метание с разбега в вертикальную цель.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
120	Метание в полной координации на дальность.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
121	Сдача контрольного норматива.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
122	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
123	Работа попеременным ходом с палками	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
124	Перемещение на лыжах по	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение

	пересеченно й местности классически м ходом 2500- 3000км.						
125	Работа рук и ног коньковым ходом	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
126	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		Комбинированн ое занятие	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
127	Передвижен ие коньковым ходом по пересеченно й местности. Сдача контрольног о норматива	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
128	Прыжки из различных и.п. с продвижени ем вперед, с доставанием предметов.	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение
129	Прыжки с подтягивани ем колен к	1		Практикум	Спортивн ый зал	Изучение	Наблюдение

	груди на месте и с продвижением.						
130	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
131	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
132	Прыжок в длину с места на результат.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
133	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		Ознакомительное занятие Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
134	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
135	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение, опрос

136	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
137	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
138	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
139	Контрольные нормативы по ГТО.	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение
140	Работа над ошибками	1		Практикум	Спортивный зал	Изучение	Наблюдение