

Министерство образования Тульской области

Администрация муниципального образования Кимовский район

МКОУ Львовская СОШ

РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей

Горшкова Н.И.

Протокол №1
От «28» 08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Киреева Ю.А

Протокол №1
от «30» 08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Зимов А.В.

Приказ №50
от «01» 09.2023 г.

МКОУ Львовская СОШ

**Рабочая программа кружка
«Быстрее, выше, сильнее»
для начальной школы
На 2023-2024 учебный год**

Составитель: Полякова Валентина Ивановна

Учитель физической культуры

Львово 2023 г.

Пояснительная записка

Одной из важнейших задач совершенствования учебно-воспитательного процесса в школах является организация двигательного режима школьников, который является неотъемлемым компонентом общего режима школы, обеспечивает активный отдых и удовлетворяет естественную потребность в движениях.

При организации двигательного режима важно учитывать закономерные изменения умственной работоспособности школьников, которые отражают функциональное состояние центральной нервной системы и тесно связаны с суточным ритмом их физиологических функций.

У учащихся в процессе учебных занятий активно участвует в работе очень небольшое количество мышц тела. Остальные находятся либо в состоянии относительного бездействия, либо несут статическую нагрузку. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности: ухудшаются внимание и память, удлиняется латентный период двигательной реакции. В результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. При этом у школьников отмечается тенденция к увеличению наклона головы и туловища вперед и искривлению позвоночника (Баранцев С.А.).

Увеличение объема двигательной активности оказывает значительное влияние на повышение умственной работоспособности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы.

Проведение внеурочных мероприятий позволит в определенной мере удовлетворить потребность в движении.

Сказанное выше объясняет необходимость проведения кружка «Подвижные игры» в режиме дня школьников.

При проведении занятий можно выделить два **направления**:

- 1. оздоровительная направленность**, обеспечивающая наряду с укреплением здоровья активный отдых, восстановление или поддержание на оптимальном уровне умственной работоспособности;
- 2. повышение двигательной подготовленности учащихся**, отвечающей требованиям учебной программы.

«Подвижные игры» — это **еженедельные занятия физическими упражнениями** в спортивном зале и на открытом воздухе, которые проводятся во внеурочное время. Это активный отдых, который снимает утомление, вызванное учебной деятельностью, и способствует повышению двигательной активности школьников. Занятия, проводимые на открытом воздухе, имеют оздоровительную ценность.

Кружок является одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие **задачи**:

- целенаправленное развитие физических качеств;
- совершенствование двигательных навыков, изученных на уроках

физической культуры;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной активности;

При определении времени проведения кружка следует иметь в виду, что у младших школьников резкое снижение умственной работоспособности происходит после 3-4-го урока.

Содержание кружковой деятельности взаимосвязано с учебной программой по физической культуре. Во время проведения подвижных игр с целью подготовки организма к активному отдыху выполняются упражнения, изученные на уроках физической культуры. Таким образом совершенствуются изученные навыки.

Соотношение организованной и самостоятельной частей не должно являться строго регламентированным. Однако обязательными являются организованные начало и конец занятия. Для учащихся начальных классов на самостоятельные игры и развлечения рекомендуется отводить 35- 50% времени занятий. При этом руководящая роль учителя (воспитателя) является обязательной. Он должен разъяснять учащимся задачи занятия, знакомить с их содержанием.

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательный методы.

Каждый спортивный час начинается с организационного выхода к месту занятий. С целью подготовки организма школьников к предстоящей физической нагрузке в начале каждого занятия проводятся ходьба, бег в медленном темпе, общеразвивающие упражнения.

Бег в медленном темпе является важной частью занятия. Он способствует активизации функций организма школьников, которые закономерно снижаются в результате учебной деятельности. Кроме того, бег со скоростью 1,5 - 2 м/с используется как основное средство развития выносливости. Для поддержания у учащихся постоянного интереса к бегу в медленном и среднем темпах необходимо чередовать с ходьбой, с упражнениями на восстановление дыхания, использовать бег с изменениями направления, «змейкой», с преодолением препятствий и т. п.

С целью более эффективного подведения организма школьников к предстоящим физическим нагрузкам упражнения следует подбирать в соответствии с характером предстоящей работы. Комплексы упражнений выполняются во время ходьбы сразу после окончания бега. Сначала следуют упражнения, способствующие восстановлению нормального дыхания, затем - упражнения, включающие в работу большие группы мышц. В конце комплекса используются упражнения, по характеру выполнения близкие тем, которые

планируются в основной части занятий. Физорг или ученик, хорошо знающий комплекс, напоминает его остальным занимающимся. Желательно при проведении упражнений меньше времени отводить на показ и объяснение, упражнения комплекса выполнять поточно (без остановки).

Основное время отводится на игры. Проводится несколько организованных игр или игровых заданий на воспитание того или иного физического качества и совершенствование двигательного навыка. При проведении игр и эстафет в течение занятия должна соблюдаться определенная последовательность. Вначале проводятся игры, направленные на закрепление и совершенствование двигательных навыков, когда учащиеся могут лучше выполнять и анализировать сложные двигательные действия. Затем следуют игры, направленные на воспитание физических качеств.

Младших школьников отличает большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность, поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, с заданиями, стимулирующими творчество и инициативу. Самостоятельные игры и спортивные развлечения проводятся с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей школьников, формирования навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями. В это время проводятся наиболее понравившиеся школьникам подвижные игры.

В заключительной части занятия проводятся ходьба, медленный бег (до одной минуты), игры на внимание с целью снижения физической нагрузки и подготовки школьников к следующим мероприятиям. После каждого занятия следует подводить итоги.

При проведении занятия на открытом воздухе важно придерживаться тех температурных режимов, которые установлены для данной территории местными органами здравоохранения и просвещения и правильно дозировать физические нагрузки. Вместе с тем следует иметь в виду, что физические нагрузки во время занятий должны постепенно возрастать в течение учебного года и незначительно снижаться в конце. В течение четверти нагрузка также должна постепенно увеличиваться, а к концу несколько уменьшаться. Это связано с тем, что к середине четверти и учебного года работоспособность у школьников находится на высоком и устойчивом уровне, а к концу в связи с утомлением снижается.

Дети младшего школьного возраста отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм младших школьников не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха/

Дети 7-9 лет (учащиеся 1-3-х классов) владеют всеми видами естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание) ещё недостаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что

овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности детей этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у детей этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а, следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

Наиболее подходящими играми для детей этого возраста являются игры – перебежки, "Волк во рву" в которых дети после краткой перебежки имеют возможность отдохнуть, или игры с поочерёдным участием играющих в движении как, например "К своим флажкам", "Пустое место". В этот период детям ещё трудно изолировать отдельные движения и точно регулировать их отдельные параметры. Дети быстро устают, так же быстро восстанавливают готовность к движениям. Особенно их утомляют однообразные движения.

Внимание детей в младшем школьном возрасте не достаточно устойчиво в связи с этим подвижные игры не должны требовать от них долгого сосредоточенного внимания. Воля и тормозные функции у детей развиты слабо. Им трудно долго и внимательно слушать объяснения игры, не дослушав часто объяснение до конца, предлагают свои услуги на ту или иную роль в игре.

В первые 2 года обучения в школе в связи с образным мышлением у детей большое место занимают игры сюжетные, которые способствуют удовлетворению творческого воображения детей, их выдумке и творчества. Надо учесть, что дети этого возраста уже умеют читать и писать, что значительно расширяет их умственный кругозор. Например, игры, "Гуси-лебеди", "Два мороза", "Совушка". В этот период в играх воспитывается основа поведения, умения выполнять правила общественного порядка. В коллективных играх воспитывается простейшее представление о нормах поведения.

Программа кружка «Быстрее, выше, сильнее» составлена с учетом программного материала по физической культуре.

Для успешного проведения внеурочных занятий необходимо использовать спортивный инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, малые мячи, скакалки, гимнастические палки, кегли, канат (или заменяющую его прочную веревку).

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательность, честность, отзывчивость, смелость, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и

процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (35') в системе целого учебного дня один раз в неделю.

Содержание работы кружка «Быстрее, выше, сильнее»

1. Общие подвижные символические игры.

«Бабки», «Борящаяся цепь», «Редька», «Бес соли соль», «Серый волк», «Платок», «Пирожок».

2. Игры для формирования правильной осанки.

«Бои на бревне», «Ванька-встанька», «Лошадки».

3. Игры – эстафеты

4. Игры на развитие скоростных качеств.

«Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Городок- бегунок», «Вызов номеров», «Эстафета зверей», «Два Мороза», «Гуси-Лебеди», «У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки», «Пустое место», «Белые медведи», «Удочка».

5. Игры на совершенствование прыжковых упражнений.

«Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Попрыгунчики», «Воробушки и кот», «Болото», «Волк во рву», «Найди жгут», «Скакалочка», «Лягушка», «Удочка».

6. Игры с метанием мяча.

«Охотники и утки», «Сильный бросок», «Мячик кверху», «Свечки», «Лови мяч», «Колодка», «Зевака», «Перестрелка», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Подвижная цель»(1), «Подвижная цель»(2)

7. Игры лазанием и перелезанием.

«Распутай верёвочку», «Защита укрепления», «Кошки - мышки», «Цепи кованы».

8. Игры на развитие ловкости, внимания.

«Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», «Ворота», «Встречный бой», «Во поле берёза», «Вытолкни за круг», «Казаки и разбойники», «Перетягивание каната», «Камешек», «Дедушка - рожок», «Море волнуется», «Игровая», «Коза», «Колечко», «Все в кружок», «Слепой козёл».

9. Игры с разными предметами.

«Домики», «Городки», «Лапта», «Единоборство», «Бирюльки», «Двенадцать палочек», «Достань камешек», «Коришун», «Кольцо», «Рулетка».

10. Русские народные игры.

«Ясное золото», «Плетень», «Просо сеяли», «Жених ищет невесту», «Луг - лужочек», «Заинька», «Ручеёк», «Работа и забава», «Птичник», «Тяни - пускай», «Голуби», «Кольцо», «Чур», «Орехи», «Барабанищик», «Черепаша».

11. Сюжетные игры.

«У медведя во бору», «Зайцы в огороде», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки».

12. Загадки, шарады, каламбуры.

«Да и нет», «Отвечай, не говоря!», «Царёк», «Обмен именами», «Чепуха», «Мимика», «Почему и потому», «Отгадай слово», «Искатель цветов» и др.

13. Игры народов мира

«Пожарная команда (Германия), «А ну-ка, повтори!» (Конго), «Тяни за голову!» (Канада), «Лев и коза» (Афганистан), «Найди платок!» (Австр), «Шарик в ладони» (Бирма), «Игра б молотилку» (Йемен), «Один б круге» (Венгрия), «Буйволы в загоне» (Судан), «Поезд» (Аргентина), «Потяг» (Белоруссия), «Канатоходцы» (Узбекистан), «Больная кошка» (Бразилия), «Африканские салки по кругу» .

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема занятия	Часы
Вводное занятие. Подвижные игры в школе и дома.	1
Развитие физических способностей (быстрота, выносливость, ловкость, внимание и др.).	30
Закрепление пройденного материала.	4
Русские народные игры.	17
Совершенствование ловли и передачи мяча.	12
Соревнования – эстафеты	6
Игры с предметами	5
Игры народов мира	10
Итого:	85

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях в кружке. Бег 30 метров. Подвижные игры и эстафеты с бегом максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Простые пятнашки».	1	0,3	0,7
2.	Комплекс ГТО: понятие, цели, задачи. Виды испытаний 3-й, 4-й ступеней. Бег 60 м. Эстафеты с бегом и прыжками. П/игра: «Волки и овцы», «Вызов номер».	1,5	0,3	1,2
3.	Бег 60 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Простые пятнашки», «Чёрные и белые». Встречные эстафеты с бегом и прыжками.	1	-	1
4.	Бег 60 м. Эстафеты с ведением мяча, передачей мяча. Встречные эстафеты с бегом и прыжками. П/игра: «Пятнашки с мячом».	1,5	-	1,5
5.	Бег на 1,5 км или 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Смена лидеров», «Гонки по кругу». Мини-футбол.	1	-	1
6.	Понятие «физическая подготовка». Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Не давай мяча водящему», «Гонки с выбыванием». Мини-футбол.	1,5	0,3	1,2
7.	Физические качества, средства и методы их развития. Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх: «Встречная эстафета», «Команда быстроногих».	1	0,3	0,7
8.	Бег на 1,5 км или на 2 км. Развитие выносливости в п/играх:	1,5	-	1,5

	«Следуй за мной», «Круговорот». Мини-футбол.			
9.	Спортивные соревнования «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	-	1
10.	Физические качества, средства и методы их развития. Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Тяни в круг», «Кто сильнее»	1,5	0,2	1,3
11.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Бег на руках», «Эстафета с набивными мячами». Перетягивание каната.	1	-	1
12.	Характеристика типовых травм, причины их возникновения. Подтягивание на перекладине. Развитие силы в п/играх: «Удержись в круге», «Бой петухов», Перетягивание каната.	1,5	0,2	1,3
13.	Подтягивание на высокой (низкой) перекладине. Развитие силы в п/играх: «Кто сильнее», «Перетягивание в парах».	1	-	1
14.	Первая помощь при травмах во время занятий. Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития скоростно - силовых качеств: «На прорыв», «Крепче круг».	1,5	0,2	1,3
15.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно -силовых качеств: «Уголок», «Ванька -встанька».	1	-	1
16.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и скоростно -силовых качеств: «Уголок», «Книжка».	1,5	-	1,5
17.	Поднимание туловища из положения лежа на спине. П/игры для развития мышц пресса и	1	-	1

	скоростно -силовых качеств: «Крепче круг», «Ванька - встанька».			
18.	Викторина «Что такое ГТО». Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Кто быстрее», «Удочка».	1,5	0,2	1,3
19.	Физические качества, средства и методы их развития. Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Борьба за мяч», «Занимай место».	1	0,2	0,8
20.	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с бегом, прыжками», «Дальше всех».	1,5	-	1,5
21.	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Рыбаки и рыбки», «Прыгуны».	1	-	1
22.	Прыжок в длину с разбега или с места. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Лабиринт», мини -баскетбол.	1,5	-	1,5
23.	Первая помощь при травмах во время занятий. Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу».	1	0,2	0,8
24.	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Точная подача», мини -волейбол.	1,5	-	1,5
25.	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Кто дальше?», мини -волейбол.	1	-	1
26.	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно -силовых качеств: «Эстафеты с метание м мяча на точность, на	1,5	-	1,5

	дальность», мини -волейбол.			
27.	«От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) .	1	-	1
28.	Метание мяча весом 150 г. П/игры для развития скоростно-силовых качеств: «Эстафеты с метание мяча на точность, на дальность», «Толкание ядра» (с набивным мячом).	1,5	-	1,5
29.	Стрельба из пневматической винтовки. П/ игры на меткость: «Точный бросок», «Метко в цель».	1	-	1
30.	Стрельба из пневматической винтовки. П/ игры на меткость: «Попади в корзину», «Зоркий глаз», дартц.	1,5	-	1,5
31.	Стрельба из пневматической винтовки. П/ игры на меткость: «По наземной мишени», «Сходу в цель», дартц.	1	-	1
32.	Первая помощь при травмах во время занятий. Наклон вперед из положения стоя. П/ игры на развитие гибкости: «Эстафеты с лазанием и перелезанием», «Бег пингвинов».	1,5	0,2	1,3
33.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. П/ игры на развитие гибкости: «Прыгуны и ползуны», «Мостики».	1	-	1
34.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами. П/ игры на развитие гибкости: «Кувырок с мячом», «Под скакалочкой».	1,5	-	1,5
35.	Соревнования по испытаниям: «Мы готовы к ГТО!»	1	-	1
36.	Инструктаж по Т/Б. Правила поведения в спортивном зале, на спорт. площадке во время занятий , требования на занятиях в секции ГТО.	1,5	0,5	1
37.	Низкий старт, Бег на короткие дистанции 30м. Эстафеты.	1	-	1

38.	Бег 60м. Эстафеты.	1,5	-	1,5
39.	Прыжки в длину с места, Висы на силу рук.	1	-	1
40.	Тестирование бега на 500м. Подвижные игры.	1,5	-	1,5
41.	Челночный бег 3x10м - тестирование, прыжки в высоту с разбега.	1	-	1
42.	Работа по станциям. Преодоление пяти препятствий.	1,5	-	1,5
43.	Б/бол. Стойка и передвижения. Ведение мяча. Игра на закрепление: «Не давай мяча водящему». «Мяч за черту».	1	-	1
44.	Ведение мяча. Передачи мяча в парах, в тройках. Игра на закрепление: «Перестрелка», «Мяч в кругах».	1,5	-	1,5
45.	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Игра: «Мяч с четырех сторон».	1	-	1
46.	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок мяча в корзину. Учебная игра.	1,5	-	1,5
47.	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра.	1	-	1
48.	Броски мяча от груди, из-за головы. Остановка прыжком. Бросок в корзину. Учебная игра.	1,5	-	1,5
49.	Техника безопасности во время занятий. Режим дня и личная гигиена. Комплекс УГГ.	1	1	-
50.	Висы, скоростно-силовые упражнения прыжки через скакалку, Учебная игра.	1,5	-	1,5
51.	Подтягивание в висе - тестирование, лазание по гимнастической скамейке, кувырки вперед. Учебная игра.	1	-	1
52.	Подъем туловища из положения лежа на спине. Отжимание. Учебная игра.	1,5	-	1,5

53.	Подтягивание в висе, кувырки вперед, прыжки на скамейке на скорость. Учебная игра.	1	-	1
54.	Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Наклоны-тесты.	1,5	0,5	1
55.	Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Помощь в судействе.	1	1	-
56.	Свободное катание до 1000м с применением изученных ходов.	1,5	-	1,5
57.	Чередование лыжных ходов по дистанции до 1000м. Игры «Собери флажки».	1	-	1
58.	Бег на 1000м на время.-тест.	1,5	-	1,5
59.	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Игра по правилам.	1	0,5	0,5
60.	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам.	1,5	0,5	1
61.	Прием мяча сверху двумя руками, нижние подачи. Учебная игра.	1	-	1
62.	Передачи и приемы мяча после передвижения. Игра по правилам.	1,5	-	1,5
63.	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам.	1	-	1
64.	Прием мяча снизу, нижние подачи. Учебная игра.	1,5	-	1,5
65.	Передача мяча снизу, нижняя прямая и боковая подачи. Игра по правилам.	1	-	1
66.	Передача мяча сверху, снизу двумя руками. Игра по правилам.	1,5	-	1,5
67.	Футбол. Техника ведения мяча ногами. Эстафеты с футболом.	1	0,5	0,5
68.	Техника передач мяча ногами. Техника ударов в парах по катящемуся мячу ногой. Учебная игра.	1,5	-	1,5
69.	Техника передач мяча ногами в парах. Жонглирование мячом ногами. Учебная игра.	1	0,5	0,5
70.	Основы организации и проведения самостоятельных	1,5	-	1,5

	занятий по видам испытаний «Тестов ГТО».			
71.	Двигательные умения и навыки челночный бег 3x10 м.	1	-	1
72.	Смешанное передвижение на 1 км.	1,5	-	1,5
73.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки).	1	-	1
74.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Наклон вперёд из положения стоя.	1,5	-	-
75.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОРУ в движении.	1	-	1
76.	Метание теннисного мяча в цель. Игра в футбол.	1,5	-	1,5
77.	Спортивные мероприятия «Сильные, смелые, ловкие, умелые».	1	-	1
78.	От игры к спорту (соревнования по подвижным играм).	1,5	-	1,5
79.	Учебная игра в футбол.	1	-	1
80.	Техника выполнения разучиваемых упражнений. Высокий старт и стартовый разгон.	1,5	-	1,5
81.	Бег с высокого старта. Бег с ходу. Подвижные игры и эстафеты с бегом.	1	-	1
82.	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные игры и эстафеты с прыжками и преодолением препятствий.	1,5	-	1,5
83.	Тестирование физической подготовки учащихся.	1	-	1
84.	Подведение итогов года. Задание на лето.	1,5	-	1,5
85.	Мы готовы к ГТО!	1	-	1

Список использованной литературы:

1. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2000. — 160 с.
2. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001.
3. Женило М. Ю. Театрализованные праздники 1-4 классы. Найди свою звезду. – М.: 2004. – 288 с.
4. Артем Патрикеев Подвижные игры. 1-4 классы ВАКО. 2010
5. Лях В.И., А.А. Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (общеобр.), Москва, Просвещение, 2011.
6. Савченко В. А., Кругликов Л. В. Особенности физического воспитания при работе с детьми начальных классов. Математическая морфология. Электронный математический и медико-биологический журнал. - Т. 8. -