
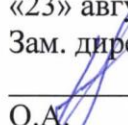
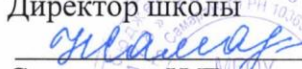


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №178» городского округа Самара
(МБОУ Школа №178 г.о. Самара)

Рассмотрено
на заседании МО
классных руководителей
Протокол № 1 от
«23» августа 2023г.
Председатель МО
 /Рахманова Е.Ю./

Проверено
«23» августа 2023г.
Зам. директора по ВР
 Плотникова
О.А.

Утверждаю
Директор школы

Самаркина Н.П.
Приказ №212
от « 23 » августа 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Готовимся к ГТО»**

Возраст детей 10 –17 лет
Срок реализации 1 год

Автор-составитель:
Тереница А.Ф.

Оглавление.

1.	Пояснительная записка_____	3 – 7
2.	Учебно-методический план_____	7
3.	Содержание программы_____	7 – 9
4.	Нормативные требования_____	9 – 10
5.	Методическое обеспечение_____	10 – 11
6.	Список литературы_____	11
7.	Календарный учебный график_____	12– 15

Пояснительная записка

Целью курса «Будь готов» является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности посредством освоения двигательной деятельности. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками ОФП занимает одно из ведущих мест.

Программа разработана на основе «Комплексной программы по физическому воспитанию учащихся 1- 11 классов» В. И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2008г. Программа рассчитана на обучающихся 1-4 классов.

Воспитывая в школьниках самостоятельность, педагог помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Программа разработана и скорректирована в соответствии с современными требованиями и нормативными документами:

- ✓ Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. №1726-р;
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- ✓ Распоряжения Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей» (п.12,17,21);
- ✓ СанПиН 2.4.4.3172-14 «санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014г. №41).
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации) от 18.11.2015г.
- ✓ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию. (Распоряжение КО от 01.03.2017 № 617-р)

Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная.

Общая характеристика программы «Будь готов» направлена на то, чтобы развить у занимающего такие качества, как: сила, выносливость, быстрота, прыгучесть, гибкость, координация. Эти физические качества преимущественно осуществляются с помощью спортивных, подвижных игр и эстафет определенной направленности. Все эти качества

необходимы для гармоничного развития физических качеств и здоровья младших школьников.

Уровень освоения: общекультурный.

Актуальность программы: заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Модульный подход позволяет вариативно организовать образовательный процесс, оперативно подстраиваясь под интересы и способности учащихся. Модульная образовательная программа даёт возможность выбора модулей, нелинейной последовательности их изучения, индивидуального подхода при обучении.

Педагогическая целесообразность: занятия дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений, проводятся занятия с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся, достижения всестороннего развития.

Адресат программы:

Данная программа разработана для детей 10-17 лет, желающих преодолеть испытания комплекса ГТО, не зависимо от уровня способностей.

Цель физического воспитания:

формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности, всестороннее физическое развитие, способствующее совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, формирование понимания значимости участия во Всероссийском движении ГТО.

Задачи образовательной программы

Программный материал объединен в целостную систему спортивной и общей подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

Обучающие:

- ✓ способствовать укреплению здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- ✓ ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ✓ ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;

Развивающие:

- ✓ повышение уровня физической подготовленности
- ✓ развитие мотивации обучающихся к познанию и творчеству
- ✓ развивать чувство команды
- ✓ развивать воображение, мышление, память, умение концентрировать внимание.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию представлений об общечеловеческих, нравственных ценностях.
- ✓ формирование умения работать в команде.
- ✓ воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.
- ✓ формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

- ✓ формирование знаний о Всероссийском комплексе ГТО.

Условия реализации программы.

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

Принципы реализации программы:

- ✓ принцип гармонического воспитания личности;
- ✓ принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
- ✓ принцип успешности;
- ✓ принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
- ✓ принцип творческого развития;
- ✓ принцип доступности;
- ✓ принцип ориентации на особенности и способности
- ✓ принцип индивидуального подхода;
- ✓ принцип практической направленности.

Формы проведения занятий

- ✓ Групповые, теоретические и практические занятия,
- ✓ Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные),
- ✓ Подвижные игры,
- ✓ Эстафеты,

Структура спортивного занятия.

Занятие состоит из трех частей: вводная (разминка – разогревание мышц); основная работа (отработка определенного двигательного действия); заключительная (закрепление пройденного материала).

В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический. Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях районного уровня.

Кадровое и материально-техническое обеспечение программы.

Данная программа реализуется при взаимодействии следующих составляющих её обеспечение:

Кадровое обеспечение:

Педагог, владеющий следующими профессиональными и личностными качествами:

- ✓ обладает специальным спортивным-педагогическим образованием;
- ✓ хорошо знает технические особенности при выполнении заданных упражнений, владеет методикой преподавания.
- ✓ владеет навыками и приёмами организации спортивных занятий;
- ✓ знает физиологию и психологию детского возраста;
- ✓ умеет вызвать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- ✓ умеет создать комфортные условия для успешного развития личности учащихся;
- ✓ умеет видеть и раскрывать творческие способности учащихся;
- ✓ систематически повышает уровень своего педагогического мастерства и уровень квалификации по специальности.

Для успешной реализации данной программы необходима заинтересованная и профессиональная работа.

Техническое и материальное обеспечение:

- ✓ Наличие спортивного зала (24x14м);
- ✓ Наличие спортивного инвентаря.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и соревнования. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Виды занятий: теории, тренировки, соревнования.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися

Общие:

Получат знак ГТО любого достоинства.

Правила техники безопасности при проведении занятий;

- будут овладевать основами техники всех видов двигательной деятельности;
- будут развиты физические качества (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- будет укреплено здоровье;
- будет сформирован устойчивый интерес, мотивация к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- будут сформированы знания об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- будет расширен и развит двигательный опыт,
- будут сформированы навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.

Планируемые результаты отражаются в индивидуальных качественных компетенциях учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы.

Личностные результаты

- ✓ формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- ✓ воспитание морально-этических и волевых качеств;
- ✓ дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- ✓ умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты

- ✓ определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- ✓ умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- ✓ умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- ✓ умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Предметные результаты

- ✓ знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ выполнять испытания комплекса ГТО в соответствии с возрастом;
- ✓ знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения;

Отличительной особенностью этой программы является модульный принцип построения содержания и организации образовательного процесса.

Программа состоит из четырёх модулей и соответствует базовому уровню сложности.

Программа имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Сроки реализации, необходимые для освоения базовой программы: 1 год; 34 часа в год, 1 час в неделю.

Программа делится на четыре модуля:

1. Модуль - Общая физическая подготовка.
2. Модуль - Подготовка к зальным видам комплекса ГТО.
3. Модуль - Подготовка к выполнению норматива по метанию мяча.
4. Модуль - Подготовка к беговым видам комплекса ГТО.

Формы обучения: тренировка, лекция, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования. Сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные задания.

Формы организации деятельности.

Занятия проводятся со всей группой численностью 15-16 человек
Режим занятий подобран в соответствии с СанПиН: занятие 40 минут, 10 минут перемена.

Учебный план

п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка.	10	1	9
2	Подготовка к зальным видам комплекса ГТО.	10	1	9
3	Подготовка к выполнению норматива по метанию мяча.	10	1	9
4	Подготовка к беговым видам комплекса ГТО.	4	1	3
ИТОГО		34	4	30

Содержание программы

Модуль №1. Общая физическая подготовка.

Теория: Значение ОФП. Профилактика травматизма.

Практика: Общеразвивающие упражнения направленные на развитие всех физических качеств. Упражнения на снарядах, тренажерах. Круговая тренировка. Спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, лапта, пионербол, чешские вышибалы) и подвижные игры. Применяются игры с предметами (набивными мячами 1кг, скакалками и др.), эстафеты с ведением баскетбольного мяча, с преодолением вертикальных препятствий, с элементами акробатики. Русские народные игры: «Рыбаки», «Ручеек», «Горелки», «Шишки, желуди, орехи», «Волки и овцы», «Золотые ворота», «Пустое место», «Третий – лишний», «Салки с мячом», «Колечко», «Охотники и утки», «Вызов номеров» и т.п. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами. Выполнение контрольных нормативов по ОФП

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Модуль №1. Общая физическая подготовка.	10	1	9	
1.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	1	1		Лекция
1.2	Общеразвивающие упражнения	2		2	Тренировка
1.3	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	2		2	Тренировка
1.4	Подвижные и спортивные игры	3		3	Тренировка
1.5	Выполнение контрольных нормативов по ОФП.	2		2	Соревнования

Модуль №2. Подготовка к зальным видам комплекса ГТО.

Теория: Правила ТБ при выполнении зальных видов ГТО. Гигиена спортсмена до и после занятий.

Практика: Прыжки в длину с места, прыжковые упражнения. Упражнения на гибкость. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Упражнения для брюшного пресса.

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	

2	Модуль №2. Подготовка к зальным видам комплекса ГТО.	10	1	9	
2.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности при выполнении зальных видов ГТО. Гигиена спортсмена.	1	1		Лекция
2.2	Упражнения на гибкость и для брюшного пресса.	3		3	Тренировка
2.3	Прыжки в длину с места.	2		2	Тренировка
2.4	Силовые упражнения для рук.	2		2	Тренировка
2.5	Выполнение нормативов в зальных видах ГТО.	2		2	Соревнования

Модуль №3. Подготовка к выполнению норматива по метанию мяча.

Теория: Правила ТБ в секторе для метания мяча. Техника метания. Профилактика нарушения осанки.

Практика: Метание теннисного мяча с места, в цель, с разбега на дальность. Метание набивного мяча. Упражнения для формирования правильной осанки.

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
3	Модуль №3. Подготовка к выполнению норматива по метанию мяча.	10	1	9	
3.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности в секторе для метания мяча. Формирование правильной осанки.	1	1		Лекция
3.2	Метание мяча с места	2		2	Тренировка
3.3	Метание мяча в цель	3		3	Тренировка
3.4	Метание мяча с разбега на дальность.	2		2	Тренировка
3.5	Выполнение норматива ГТО по метанию мяча.	2		2	Соревнования

Модуль №4. Подготовка к беговым видам комплекса ГТО.

Теория: Правила техники безопасности при занятиях бегом в зале, на стадионе, по пересеченной местности. Закаливающие мероприятия при занятиях на свежем воздухе.

Практика: Ходьба и медленный бег. Бег с максимальной скоростью на расстояние до 40–50 м, с изменением скорости. «Челночный бег» 3 по 10 метров. Бег с высокого и низкого старта. Бег 30м и 60м на время. Бег по слабопересеченной местности на дистанцию до 2км или продолжительностью до 8мин. Бег по стадиону до 1,5 км.

№ п/п	Название раздела, темы, модуль	Количество часов			Формы обучения/ аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
4	Модуль №4. Подготовка к беговым видам комплекса ГТО.	4	1	3	
4.1	Вводное занятие. Правила техники безопасности на беговой дорожке.	1	1		Лекция

	Закаливание во время занятий.				
4.2	Беговые упражнения , челночный бег.	1		1	Тренировка
4.3	Бег с высокого и низкого старта, бег на короткие дистанции. Бег на выносливость.	1		1	Тренировка
4.4	Выполнение нормативов в беговых видах комплекса ГТО.	1		1	Соревнования

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (мальчики).

Упражнения	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1. Бег 30м (сек)	5	6,2	6,0	5,8	5,6
	4	6,4	6,2	6,0	5,8
	3	6,6	6,4	6,2	6,0
	2	6,8	6,6	6,4	6,2
	1	7,0	6,8	6,6	6,4
2. «Челнок» 3 по 10м (сек)	5	8,8	8,6	8,4	8,2
	4	9,0	8,8	8,6	8,4
	3	9,2	9,0	8,8	8,6
	2	9,4	9,2	9,0	8,8
	1				9,0
3. Бег 5 мин. (м)	5	1200	1250	1300	1350
	4	900-1000	950-1060	980-1150	1126-1250
	3	850-900	900-950	950-975	1000-1125
	2	800-850	850-900	875-950	925-1000
	1	795	845	870	925
4. Прыжок в длину с места (см)	5	155	166	176	186
	4	141-155	151-165	161-175	171-185
	3	126-140	136-150	146-160	156-170
	2	110-125	121-135	131-145	141-155
	1	105	120-130	130-140	140-150
5. Метание набивного мяча (1кг) снизу- вперед (м)	5			10	11
	4			9	10
	3			8	9
6. Подтягивание (кол-во раз)	5	4	4	5	7
	4	2-3	2-3	3-4	5-6
	3	1-2	1-2	2-3	3-4
	2	1	1	1-2	2-3
	1	1	1	1	1
7. Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	5	7	7	7	7
	4	4-6	4-6	4-6	4-6
	3	2-3	2-3	2-3	2-3
	2	1-2	1-2	1-2	1-2
	1	0	0	0	0

Нормативные требования к оценке показателей развития физических качеств и двигательных способностей (девочки).

Упражнения	Баллы	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет
1. Бег 30м (сек)	5	6,4	6,2	6,0	5,8
	4	7,3	6,4-7,0	6,2	6,0

	3	7,6	7,3	6,4	6,2
	2	7,8	7,5	6,6	6,4
	1	8,0	7,7	6,8	6,6
2. «Челнок» 3 по 10м (сек)	5	10,2	9,7	9,3	8,4
	4	10,11,3	10,1-10,7	9,7	8,6
	3	11,7	11,2	10,3	8,7
	2	11,9	11,4	11,0	9,0
	1	12,1	11,6	11,2	9,9
3. Бег 5 мин. (м)	5	900	950	1000	1251
	4	800	850	900	1126-1250
	3	500	550	600	1001-1125
	2	400	500	550	875-1000
	1	300	450	500	875
4. Прыжок в длину с места (см)	5	150	155	160	167
	4	130-110	140-125	150-135	162
	3	85	90	110	158
	2	75	85	105	155
	1	70	80	100	140
5. Метание набивного мяча (1кг) снизу-вперед (м)	5			9	10
	4			8	9
	3			7	8
6. Отжимание (кол-во раз)	5	12	14	16	18
	4	4-8	6-10	7-11	8-13
	3	3	4	4	4
	2	2	3	3	3
	1	1	2	2	2
7. Наклон вперед, стоя на скамейке (см)	5	10	10	12	14
	4	4-6	4-6	8-10	7-10
	3	2-3	2-3	2-3	3
	2	1-2	1-2	1-2	2
	1	0	0	0	1

Методическое обеспечение

Программа воспитания и развития у обучающихся необходимых физических и психических навыков для здорового полноценного развития строится на многообразии форм и методов работы.

Выбор методов обучения определяется с учетом возможностей обучающихся, возрастных психофизиологических особенностей детей и подростков, возможностей материально-технической базы, типа и вида занятий.

Научно - методическое обеспечение программы:

1. Мониторинг уровня физического развития и подготовленности.
2. Оценка физической работоспособности.
3. Методика организации массовых мероприятий (соревнования, праздники, игровые программы);
4. Методические рекомендации, методические указания, методические пособия, методическая разработка;
5. Дидактические материалы (видеозаписи, учебные видеофильмы, фотоматериалы, практические задания, упражнения и др.);
6. Обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, DVD диски, дискеты);
7. Учебные пособия, журналы, книги.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал, спортивный стадион, учебный кабинет;
2. Подсобные помещения (раздевалки, душевые, складские помещения и др.);
3. Оборудование учебного помещения (столы, стулья, шкафы, стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, зеркала и т.п.);
4. Технические средства обучения (компьютер, принтер, мультимедиа-проектор, телевизор, DVD-проигрыватель, микрофон и т.п.);
5. Гимнастические маты – 5 шт.;
6. Секундомеры;
7. Беговые барьеры (детские) – 5 шт.;
8. Скакалки – 10 шт.;
9. Мячи: баскетбольные -10 шт.; футбольные- 2 шт.; волейбольные – 6 шт.; теннисные – 6 шт.; мячи для метаний – 6 шт.;
10. Рулетки – 2 шт.;
11. Разметочные конусы – 10 шт.

Список использованной литературы:

1. В. И. Лях Мой друг физкультура. М. «Просвещение» 2006г.
2. Лебедев Е.И., Садыкова С.Л., Физическая культура. 1 – 11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. Учитель 2010.
3. Ж. К. Холодов. В. С. Кузнецов Теория и методика физического воспитания и спорта. М. «Академия» 2003г.

Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль №1. Общая физическая подготовка.								
1				Лекция	1	Правила техники безопасности на занятиях ОФП.	спортзал	наблюдение
2				Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения в движении	спортзал	наблюдение
3				Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения без предметов, акробатические упражнения	спортзал	наблюдение
4				Тренировка	1	Общеразвивающие упражнения, силовые упражнения	спортзал	наблюдение
5				тренировка	1	Развитие физических качеств посредством круговой тренировки	спортзал	наблюдение
6				тренировка	1	Круговая тренировка. Развитие гибкости	спортзал	наблюдение
7				тренировка	1	Подвижные игры. Эстафеты	спортзал	наблюдение
8				тренировка	1	Спортивные игры. Лепта по упрощенным правилам	спортзал	наблюдение
9				тренировка	1	Спортивные игры. Футбол по упрощенным правилам	спортзал	наблюдение
10				Соревнования	1	Контрольные нормативы по ОФП.	спортзал	Тестирование
Модуль №2. Подготовка к зальным видам комплекса ГТО.								
11				Лекция	1	Правила ТБ при выполнении зальных испытаний ГТО.	спортзал	наблюдение
12				тренировка	1	Упражнения на гибкость.	спортплощадка	наблюдение
13				тренировка	1	Упражнения на гибкость в парах.	спортплощадка	наблюдение
14				тренировка	1	Наклон вперед из положения стоя на скамейке.	спортзал	наблюдение
15				тренировка	1	Упражнения для	спортплощадка	наблюдение

16						брюшного пресса 3 подхода по 20 секунд.	ка	
17				тренировка	1	Упражнения для пресса 3 подхода по 30,40 секунд.	спортплощад ка	наблюдение
18				тренировка	1	Упражнения для пресса 1 подход по 60 секунд.	спортзал	наблюдение
19				тренировка	1	Прыжки в длину с места на результат.	спортзал	наблюдение
20				Соревнован ия	1	Выполнение нормативов ГТО в зальных видах.	спортзал	тестировани е
Модуль №3. Подготовка к выполнению норматива по метанию мяча.								
21				Лекция	1	Правила ТБ на занятиях по метаниям.	спортзал	наблюдение
22				лекция	1	Профилактика нарушения осанки у школьников.	спортзал	опрос
23				тренировка	1	Метание мяча с места.	спортзал	наблюдение
24				тренировка	1	Метание мяча с места из различных исходных положений.	спортзал	наблюдение
25				тренировка	1	Метание мяча с места в цель. Обучение технике.	спортзал	наблюдение
26				тренировка	1	Метание мяча в цель. Повторение.	спортзал	наблюдение
27				тренировка	1	Метание мяча в цель. Закрепление и совершенствовани е.	спортзал	наблюдение
28				тренировка	1	Метание набивного мяча.	спортзал	наблюдение
29				тренировка	1	Метание мяча со скрестного шага.	спортзал	наблюдение

30				соревнования	1	Выполнение норматива ГТО по метанию мяча.	Стадион «Торпедо»	тестирование
Модуль №4. Подготовка к бегам видам комплекса ГТО.								
31				лекция	1	Предотвращение травматизма во время занятий бегом.	спортзал	наблюдение
32				тренировка	1	Закаливающий эффект занятий на свежем воздухе.	спортзал	наблюдение
33				тренировка	1	Беговые упражнения. Специальные беговые упражнения. Ходьба и медленный бег.	спортзал	наблюдение
34				соревнования	1	Выполнение нормативов ГТО в беговых видах.	Стадион «Труд»	тестирование