

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа №3»

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № «1» 2024г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Школа №3»
/М.С. Киселева/
Приказ № 133 от «28» 2024 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Навстречу к ГТО»
на 2024-2025 учебный год**

Направление: спортивное
Срок реализации – 1 год
Уровень программы: ознакомительный
Возраст – 14-17 лет

Составитель: Тарханова Ольга Викторовна,
учитель физической культуры

Ачинск, 2024 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа дополнительного образования «Навстречу ГТО» для 8- 11 классов основного общего образования.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) -полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Комплекс ГТО предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше) установленных нормативных требований по трем уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Место программы в образовательном процессе.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации. Программа курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» предусматривает подготовку обучающихся различных возрастных групп (от 10 до 17) к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Цель курса дополнительного образования «Навстречу ГТО»:

- внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

- повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Основные задачи курса:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся
- создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность.

Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках.

К выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются *школьники, относящиеся к основной группе здоровья*, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. *Школьники, относящиеся к подготовительной группе здоровья*, могут участвовать в сдаче норм и требований комплекса ГТО избирательно, в соответствии с ограничениями по состоянию здоровья, на основании справки терапевта, в которой указывается диагноз и противопоказания к тому или иному виду двигательных действий. К особой группе относятся *школьники специальной медицинской группы*. Их участие в сдаче норм ГТО ограничивается физическими упражнениями малой интенсивности, основной акцент делается на разделы знаний и слагаемые здорового образа жизни.

Содержание программы

2 раза в неделю в каждой возрастной категории. В программе представлены контрольные тесты для школьников по физической подготовленности..

Содержание видов спортивной подготовке, определено исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Планируемые результаты: подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

Оценка уровня физической подготовки школьника, полученная им в ходе сдачи норм ГТО.

Для чего ГТО нужно детям?

У родителей школьников возникает справедливый и вполне закономерный вопрос: зачем ГТО нужен детям, если у них и без того огромное количество экзаменов и тестирований по другим предметам? Ведь многие занимаются спортом даже без дополнительной агитации со стороны, просто потому, что так принято в семье. Или спорт вызывает у ребенка искреннюю заинтересованность.

Как уже говорилось выше, физкультурно-спортивный комплекс предполагает награждение школьников, которые показали самые высокие результаты, знаками отличия разной степени. Получить такой знак - это, прежде всего, доказать самому себе, что ты можешь быть сильным, ловким, быстрым и выносливым. Кроме того, в последнее время стать владельцем такого значка очень престижно среди школьников, а самое главное предполагает ряд преимуществ при поступлении в высшие учебные заведения.

Если абитуриент является владельцем золотого значка ГТО, то его необходимо предъявить при поступлении в ВУЗ, что повлечет за собой ряд бонусов. В Приказе Минобрнауки РФ от 14.10.2015 № 1147 оговорено, что при приеме в ВУЗ могут начисляться дополнительные баллы. Их сумма не конкретизируется, однако за индивидуальные достижения не может быть начислено более 10 баллов. Кроме того, золотой значок ГТО, полученный уже при обучении, может помочь перевестись на бюджетное место или получить повышенную стипендию.

Содержательное обеспечение разделов программы:

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам

5 ступень - 14-15 лет; (8-9 классы)

6 ступень - 16 - 17 лет (10-11 классы)

Для получения знака отличия Комплекса необходимо выполнить обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы, гибкости, а также необходимое количество испытаний по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых, координационных способностей, уровня овладения прикладными навыками.

Нормативы ГТО :

<https://www.gto.ru/norms>

Нормативы ГТО делятся:

1. **Скоростные возможности:** (Бег на 30,60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная).
2. **Выносливость:** (Бег на 2000м, и 3000м. бег на лыжах 3-5 км, дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек).
3. **Сила:** 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. 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.
4. **Гибкость :** (наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, при выполнении ниги не сгибать).

5. Координационные способности: (челночный бег 3*10)

6. Скоростно силовые возможности: (Прыжок в длину с места. Проводится на ровной поверхности. 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.

Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.).

7. Прикладные навыки⊕Стрельба из пневматической винтовки. Выполняется из пневматической винтовки или электронного оружия. Дистанция 5 - 10м., мишень спортивная №10. Положение для стрельбы сидя и стоя с упором. Количество выстрелов - 10.

Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.

Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.

Туристический поход).

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Данная рабочая программа для детей 13 - 17 лет направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по внеурочной деятельности являются:

- умение организовать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1. Программный материал.

Основная направленность	Упражнения
1. Гимнастика	- Развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Эстафеты с элементами гимнастики: скамейки, набивные мячи, обручи, скакалки. - Общеразвивающие упражнения.
2. Легкая атлетика	- Развитие скоростных способностей: эстафеты; старты из различных положений; бег с ускорением; с максимальной скоростью на расстояние до 60 м; бег с изменением направления, темпа, ритма; из различных исходных положений. - Развитие скоростно-силовых способностей: разнообразные прыжки, многоскоки; упражнения с отягощением в повышенном темпе. - Развитие ловкости: гимнастической стенке; полоса препятствий; различные прыжки: многоскоки, «лягушка», в высоту; в длину; с высоким подниманием бедра; барьерный бег. - Развитие силовой выносливости: подтягивание, упражнение в висах и упорах, отжимание. - Развитие силы: упражнения с отягощением: медбол, гиря, - Развитие быстроты, ловкости, координации: волейбол, баскетбол, «догонялки», «выбивало», «лапта»
3. Спортивные игры	- Развитие выносливости: бег до 2 км. - Развитие ловкости, быстроты, координации:

1. Практические занятия.

Упражнения на развитие физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации движений, скоростно-силовых.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища и ног.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Со скакалкой. С гимнастической палкой. Упражнения с теннисным мячом. Упражнения с набивным мячом. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения с отягощениями (с гантелями,).

Легкая атлетика (бег на короткие дистанции, кроссы с преодолением различных естественных и искусственных препятствий; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; метание мяча и гранаты).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом; прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

Спортивные игры. Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

Силовая подготовка. Упражнения в подтягивании из положения лежа, из положения виса.

. Календарно-тематическое планирование

1 группа 8-9 класс

№ п/п	Тема		Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях ГТО. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, Беговые упр, Упражнения на развитие ловкости.	2	
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	
4	Развитие координационных способностей: прохождение полосы препятствий. Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	1	

5	Прыжки в длину с места. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты.	1	
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	
8	Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 3-х минутный бег. П/ игры по выбору.	1	
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	
10	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры	1	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	
12	. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра	1	
13	Упражнения на гибкость из положения сидя и стоя. Пресс	1	
14	Челночный бег 3х10 м (с), лапта	1	
15	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, работа с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	
16	. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине..	1	
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты.	1	
18	Лыжная подготовка	5	
19	Сдача норматива по лыжной подготовке	1	
20	Скандинавская ходьба, бег . игры	1	
21	Прыжки через скакалку. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1	

22	Челночный бег – тест. Развитие координационных движений: броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень. Подтягивание, отжимания с изменяющейся высотой опоры ног. Игровые эстафеты	1	
23	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 6 мин. СП/ игры	1	
24	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат	1	
25	. Равномерный бег до 10 мин. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение.. Игровые эстафеты	1	
26	Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	
27	. Челночный бег 3x10 м волейбол	1	
28	Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Подъём ног из виса - Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1	
29	Прыжки через скакалку Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	
30	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	1	
31	Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
32	Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. висе и упоре на <i>Бросок набивного мяча на дальность (сидя)</i> Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	1	
33	Беговые упражнения , бег 60 м кросс	1	
34	Бег 100 м, Метание мяча, футбол	1	
35	Кроссовая подготовка	1	
36	Беговые, прыжковые упражнения	1	

Календарно-тематическое планирование

10-11 класс

№ п/п	Тема		Дата проведения
1	Правила техники безопасности на занятиях ГТО. Значение легкоатлетических упражнений для человека. Пробегание отрезков до 60м, Упражнения на развитие быстроты, игровые эстафеты.	1	
2	Влияние занятий физкультурой на организм. Бег на скорость 60м, 100м- по сигналу из различных исходных положений. Упражнения на развитие ловкости. Соревнование.	1	
3	Гигиена подростка. Подбор упражнений для самостоятельных занятий. Метание мяча и гранаты на дальность Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	
4	Кроссовая подготовка . Прыжки со скакалкой различными способами. Линейная эстафета.	1	
5	Прыжки в длину с места. Игры на внимание. Челночный бег. Упражнения на развитие быстроты. Соревнование.	1	
6	Упражнения с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости. Игровые эстафеты. Игры с метанием мяча.	1	
7	Бег на выносливость. Преодоление полосы препятствий. Игры на координацию движений. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	
8	Развитие координационных способностей: Броски теннисного мяча правой и левой рукой в неподвижную мишень. Подтягивание на результат. Прыжки со скакалкой различными способами. 3-ти минутный бег. П/ игры по выбору.	1	
9	Бег на длинные дистанции. Бег на выносливость 2000м.	1	
10	Развитие быстроты: Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов в сочетании с переноской тяжестей. Прыжок в длину с места на результат. Сп/ игры	1	
11	Общеразвивающие упражнения без предметов Развитие координационных, силовых способностей. Элементы функционального многоборья. Игра.	1	

12	Упражнения основной гимнастики. Комплекс упражнений на развитие гибкости (активных и пассивных) с большой амплитудой движений. Упражнения на гимнастической стенке – на гибкость, растяжение мышц. Вис на гимнастической стенке – оценить. СП/ игра	1	
13	Упражнения на гибкость из положения сидя и стоя. Пресс	1	
14	Челночный бег 3х10 м (с) Силовые упражнения	1	
15	Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с набивными мячами. Упражнения на развитие ловкости и силы.	1	
16	. Отжимание на результат в упоре за 30 сек, (дев.) -без учёта времени. Полоса препятствий. Упражнения на мышцы брюшного пресса, ног, спины на перекладине..	1	
17	Полоса препятствий. Упражнения на развитие выносливости и быстроты. Контрольные упражнения.	1	
18	Лыжная подготовка	5	
19	Сдача норматива по лыжной подготовке	1	
20	Скандинавская ходьба, бег . игры	1	
21	. Прыжки через скакалку. Подтягивание, отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры ног. Игра по выбору.	1	
22	Упражнения на развитие быстроты и ловкости. Подтягивание на результат. Бег на выносливость до 6 мин. СП/ игры	1	
23	Упражнения на развитие силы и выносливости. Круговая тренировка (8 станций) на результат.	1	
24	Равномерный бег до10 мин. Упражнения на г/стенке, г/ скамейке на гибкость, растяжение.. Игровые эстафеты.	1	
25	Развитие силовых способностей: комплекс силовых упражнений: подтягивание-30сек, прыжки со сменой ног – 30 сек, отжимание – 30сек, пресс кадетский -30сек, прыжки из упора присев в упор лёжа – 30 сек –	1	
26	. Упражнения на развитие силы. Игровые эстафеты.	1	
27	Упражнения на развитие выносливости. Игровые эстафеты	1	
28	Челночный бег 3х10 м волейбол	1	

29	Упражнения прикладной гимнастики: Упражнения с набивными мячами из различных и.п.; броски и ловля в парах; Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку; сгибание и разгибание рук из различных и.п., подтягивание, лазание и перелазание. Подъём ног из виса - Бег на выносливость до 12 мин. Игра по выбору.	1	
30	Прыжки через скакалку Контроль ЧСС. Самостоятельные занятия	1	
31	Гимнастика (общефизической направленности). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- тест. Упражнения на мышцы брюшного пресса. Бег на выносливость до 10-12 мин. Сп.Игра	1	
32	Броски набивного мяча в парах. Эстафета с преодолением препятствий.	1	
33	Упражнения на гибкость и растяжение на г/ стенке. висе и упоре на <i>Бросок набивного мяча на дальность (сидя)</i> Комплекс упражнений на растяжение. Силовой комплекс на мышцы брюшного пресса. Игра по выбору.	1	
34	Беговые упражнения , бег 60 м кросс	1	
35	Бег 100 м, Метание мяча, футбол	1	
36	Бег 100м , метание гранаты	1	

Материально - техническое обеспечение занятий

Для реализации программы внеурочной деятельности «Навстречу ГТО» необходимо обеспечить материально-техническую базу, в которую входят:

- игровой спортивный зал;
- пришкольная площадка, оснащённая спортивным оборудованием;
- кабинет физической культуры, оснащённый компьютером;
- секундомер;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- теннисные мячи;
- рулетка измерительная;
- инвентарь для проведения подвижных игр и сдачи нормативов;
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- набивные мячи
- маты
- мячи для метания, гранаты
- конусы
- скакалки
- аптечка первой помощи.