**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое**

**Чернянского района Белгородской области»**

**Рабочая программа**

**курса внеурочной деятельности**

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

**«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

**III и IV класс**

Рабочая программа разработана на основе примерной программы «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016,в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, Положением о Всероссийским физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации.

**Планируемые результаты**:

* **Универсальные учебные действия**
* **Универсальными компетенциями** учащихся по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются:
* Умения организовывать 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 курса являются следующие умения:
* Формирование положительного отношения к занятиям физической культурой, накопление необходимых знаний.
* Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.
* Развитие умения максимально проявлять свои физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.
* 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.
* **Метапредметнымирезультатами** освоения учащимися содержания программы по курсу» Подготовка к сдаче комплекса ГТО» являются следующие умения:
* ***Коммуникативные:***
* Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
* Находить ошибки при выполнении учебных заданий, 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.
* ***Регулятивные:***
* 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.
* ***Познавательные:***
* Объяснять, для чего нужно соблюдать правила техники безопасности, уметь показать технику выполнения беговых упражнений, положения различных стартов.
* Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* **Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Подготовка к сдаче комплекса ГТО»  являются следующие умения:
* Знать и понимать требования инструкций по технике безопасности;
* Знать правила выполнения комплекса общеразвивающих упражнений;
* Знать технику выполнения специальных беговых упражнений;
* Знать технику выполнения метания мяча;
* Знать технику выполнения прыжковых упражнений;
* 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 игры с разной целевой направленностью;
* 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;
* Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* 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.

**Содержание программы внеурочной деятельности**

***Основы знаний – 3часа.***

**Вводное занятие (1ч).** Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).** Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

***Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей – 126 ч.***

**Бег на 60 м(8 ч).** Имитация движений рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на ме­сте, с продвижением вперёд на 10-15 м. Бег с ускорением 20-30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по команде «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30 – 40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (рас­стояние 15 – 20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20 – 25 м).

**Бег на 1км (10ч).**Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32 – 36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м – ходьба – 100 м – бег – 200 м; бег – 400 м – ходьба – 200 м – бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150 – 160 уд./мин).

Подвижные игры и: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300 – 400 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики**)**(10 ч).** Перемещение с помощью рук лежа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание с дополнительной опорой (облегченный вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лежа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочередно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (де­вочки)(10 ч).**Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лежа прямые ноги на г/скамейке (стуле); из виса лежа хватом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу**.**(10 ч).**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух па­раллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (10ч).**Из упо­ра присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд притягивая туловище к ногам с помощью рук. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с разбега(12 ч).**Имитация движения рук и ног при отталкивании на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ноги с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с 2 – 3 шагов разбега. Прыжки в длину с 8 – 10 шагов разбега способом «согнув ноги» через ленту, распо­ложенную на расстоянии 190, 210, 250 см от места отталкивания.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (8 ч).**Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягивание ног к туловищу на месте и с продвижением вперед (10 – 15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперед 10 – 15 м. Прыжки в длину сместа из упора присев. Прыжки в длину с местачерез ленту (верёвочку), распо­ложенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча 150 г на дальность (12 ч).**Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а)с места; б) с одного, двух, трех шагов.

**Бег на лыжах(18 ч).**Многократное отталкивание одной лыжней и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах – дистанция 100м (45 – 50 с). Пере­движение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме уме­ренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

**Плавание (18 ч).**Техника безопасности: закрепление правил поведения в бассейне и на воде. Погружение с головой под воду с закрытыми глазами, открывание глаз. Задержка дыхания под водой и выдохи в воду. Упражнения по освоению с водой: «поплавок», «медуза», «звёздочка», скольжение на груди, руки вперед, скольжение на спине, руки вдоль туловища. Плавание способом «кроль на груди»: при помощи одних ног или рук; с опорой на плавательную доску; на бортик бассейна. Упражнения для освоения техники плавания способом «кроль на спине»: 1) скольжение на спине; 2) скольжение с последующим движением ног; 3) то же с движением рук; 4) плавание с помощью только ног; 5) то же с помощью только рук; 6) проплывание отрезков в полной координации; 7) старт из воды.

Упражнения для освоения техники плавания способом «брасс на груди»: 1) движение ногами на суше, затем на воде, взявшись руками за бортик бассейна; 2) плавание с помощью движений ногами брассом на груди, руки вперед, с плавательной доской в руках; 3) гребковые движения рук на суше; 4) плавание брассом на груди при помощи работы рук; 5) плавание брассом на груди с полной координацией движений с произвольным дыханием (вдох и выдох выполняются над водой).

Повторное проплывание дис­танций 25, 50 м произвольным способом. Игры на воде: «Скользящие стрелы», «Торпеды» (скольжение на груди с движением ногами кролем), «Гонка катеров» (пла­вание на скорость с доской в руках) 25 м, «Туда – кролем, обратно – брассом». Эстафетное плавание 25 м.

***Спортивные мероприятия – 7 часов.***

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планиро­ваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнова­ния внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), сорев­нования между командами классов на первенство школы, а также раз­ного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьника­ми двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовлен­ности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**Используемые методы и технологии**

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках. Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь.

Технологииздоровьесбережения,дифференцированного подхода в обучении, поэтапного формирования умственных действий, информационно- коммуникационные, проблемного обучения, развития умственных и творческих способностей учащихся,развития навыков обобщения, систематизации знаний, самодиагностики,развития исследовательских навыков,индивидуальной и коллективной проектной деятельности.

**Тематическое планирование**

**III класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/четверть | 1 | 2 | 3 | 4 | Год |
| 1 | Основы знаний | 1 | - | - | - | 1 |
| 2 | Бег 60 м | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 3 | Бег 1 км | 2 | - | - | 3 | 5 |
| 4 | Подтягивание из виса м | 2 | 2 | - | 1 | 5 |
| 5 | Подтягивание из виса д | 2 | 2 | - | 1 | 5 |
| 6 | Сгибание и разгибание | 1 | 2 | - | 2 | 5 |
| 7 | Наклон | - | 5 | - | - | 5 |
| 8 | Прыжок в длину с места | 2 | 2 | - | - | 4 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 3 | - | - | 3 | 6 |
| 10 | Метание | 3 | - | - | 3 | 6 |
| 11 | Бег на лыжах | - | - | 9 | - | 9 |
| 12 | Плавание | - | - | 9 | - | 9 |
| 13 | Спортивные мероприятия | - | 1 | 2 | 1 | 4 |
| 14 | ИТОГО | 18 | 14 | 20 | 16 | 68 |

**IV класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел/четверть | 1 | 2 | 3 | 4 | Год |
| 1 | Основы знаний | 1 | - | 1 | - | 2 |
| 2 | Бег 60 м | 2 | - | - | 2 | 4 |
| 3 | Бег 1 км | 2 | - | - | 3 | 5 |
| 4 | Подтягивание из виса м | 2 | 2 | - | 1 | 5 |
| 5 | Подтягивание из виса д | 2 | 2 | - | 1 | 5 |
| 6 | Сгибание и разгибание | 1 | 2 | - | 2 | 5 |
| 7 | Наклон | - | 5 | - | - | 5 |
| 8 | Прыжок в длину с места | 2 | 2 | - | - | 4 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 3 | - | - | 3 | 6 |
| 10 | Метание | 3 | - | - | 3 | 6 |
| 11 | Бег на лыжах | - | - | 9 | - | 9 |
| 12 | Плавание | - | - | 9 | - | 9 |
| 13 | Спортивные мероприятия | - | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 14 | ИТОГО | 18 | 14 | 20 | 16 | 68 |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»

Согласовано:

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Писаренко С.С.

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Утверждаю:

директор ОУ

\_\_\_\_\_ Мухин Н.В.

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Календарно - тематическое планирование**

**курса внеурочной деятельности**

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

**«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

**III класс**

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**Календарно-тематическое планирование**

**III класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Наименования разделов и тем.**  **Содержание учебного материала** | **Дата проведения занятий** | | **Количество часов** |
| **План** | **Факт** |
| **Тема 1. «Основы знаний» (2 ч)** | | | | |
| 1-2 | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. | 6.09  7.09 |  | 2 |
| **Тема 2. «Двигательные умения и навыки». «Развитие двигательных способностей(26 ч)** | | | | |
| 3-4 | Бег на 60м | 13.09 14.09 |  | 2 |
| 5-8 | Подтягивание из виса на перекладине (мальчики и девочки) | 20.09  21.09  27.09  28.09 |  | 4 |
| 9-10 | Бег на 1 км | 4.10  5.10 |  | 2 |
| 11-12 | Метание мяча 150 г на дальность | 11.10  12.10 |  | 2 |
| 13-14 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 18.10  19.10 | 1.11  2.11 | 2 |
| 15-16 | Прыжок в длину с разбега | 1.11  2.11 |  | 2 |
| 17-18 | Подтягивание из виса на перекладине (мальчики) | 8.11  9.11 |  | 2 |
| 19-20 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 15.11  16.11 |  | 2 |
| 21-22 | Подтягивание из виса на перекладине (девочки) | 22.11  23.11 |  | 2 |
| 23-24 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 29.11  30.11 |  | 2 |
| 25-26 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 6.12  7.12 |  | 2 |
| 27-28 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 13.12  14.12 |  | 2 |
| **Тема 3. Спортивные мероприятия (2 час)** | | | | |
| 29-30 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 20.12  21.12 |  | 2 |
| **Тема 2. «Двигательные умения и навыки». «Развитие двигательных способностей (10 ч)** | | | | |
| 31-40 | Бег на лыжах | 10.01  11.01  17.01  18.01  24.01  25.01  31.01  01.02  07.02  08.02 |  | 10 |
| **Тема 3. Спортивные мероприятия (2 часа)** | | | | |
| 41-42 | «А ну-ка, мальчика!», «А ну-ка девочки!» | 14.02  15.02 |  | 2 |
| **Тема 2. «Двигательные умения и навыки». «Развитие двигательных способностей (24 ч)** | | | | |
| 43-50 | Плавание | 21.02  22.02  28.02  1.03  7.03  8.03  14.03  15.03 | 7.03 | 8 |
| 51-52 | Бег на 60м | 21.03  22.03 |  | 2 |
| 53-54 | Подтягивание из виса на перекладине (мальчики и девочки) | 4.04  5.04 |  | 2 |
| 55-56 | Бег на 1 км | 11.04  12.04 |  | 2 |
| 57-58 | Метание мяча 150 г на дальность | 18.04  19.04 |  | 2 |
| 59-60 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 25.04  26.04 |  | 2 |
| 61-62 | Метание мяча 150 г на дальность | 2.05  3.05 |  | 2 |
| 63-66 | Прыжок в длину с разбега | 9.05  10.05  16.05  17.05 | 9.05 | 4 |
| **Тема 3. Спортивные мероприятия (2 час)** | | | | |
| 67-68 | «Мы готовы к ГТО!» | 23.05  24.05 |  | 2 |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с. Малотроицкое Чернянского района Белгородской области»

Согласовано:

зам. директора по ВР

\_\_\_\_\_ Писаренко С.С.

\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 202\_\_ г

Утверждаю:

директор ОУ

\_\_\_\_\_ Мухин Н.В.

Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_

**Календарно - тематическое планирование**

**курса внеурочной деятельности**

физкультурно-спортивного и оздоровительного направления

**«Подготовка к сдаче комплекса ГТО»**

**IV класс**

Составил:

учитель физической культуры

Костромин О.В.

**IVкласс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименования разделов и тем.**  **Содержание учебного материала** | **Дата проведения занятий** | | **Количество часов** |
| **План** | **Факт** |
| **Тема 1. «Основы знаний» (2 ч)** | | | | |
| 1-2 | Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке. | 6.09  7.09 |  | 2 |
| **Тема 2. «Двигательные умения и навыки» (20 ч)** | | | | |
| 3-4 | Бег на 30м | 13.09  14.09 |  | 2 |
| 5-6 | Челночный бег 3 х 10м | 20.09  21.09 |  | 2 |
| 7-8 | Смешанное передвижение на 1 км | 27.09  28.09 |  | 2 |
| 9-10 | Метание теннисного мяча в цель | 4.10  5.10 |  | 2 |
| 11-12 | Подтягивание из виса на перекладине | 11.10  12.10 |  | 2 |
| 13-14 | Подтягивание из виса на низкой перекладине | 18.10  19.10 | 1.11  2.11 | 2 |
| 15-16 | Челночный бег 3 х 10м | 1.11  2.11 |  | 2 |
| 17-18 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 8.11  9.11 |  | 2 |
| 19-20 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 15.11  16.11 |  | 2 |
| 21-22 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 22.11  23.11 |  | 2 |
| **Тема 3. Спортивные мероприятия (2 ч)** | | | | |
| 23-24 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | 29.11  30.11 |  | 2 |
| **Тема 2. «Двигательные умения и навыки» (20 ч)** | | | | |
| 25-28 | Подтягивание из виса на перекладине | 6.12  7.12  13.12  14.12 |  | 4 |
| 29-30 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 20.12  21.12 |  | 2 |
| 31-32 | Подтягивание из виса на перекладине | 10.01  11.01 |  | 2 |
| 33-42 | Бег на лыжах | 17.01  18.01  24.01  25.01  31.01  01.02  07.02  08.02 |  | 10 |
| 43-44 | Плавание | 14.02  15.02 |  | 2 |
| **Тема 2. «Двигательные умения и навыки» (22 ч)** | | | | |
| 45-50 | Плавание | 21.02  22.02  28.02  1.03  7.03  8.03 | 7.03 | 6 |
| 51-52 | Челночный бег 3 х 10м | 14.03  15.03 |  | 2 |
| 53-54 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 21.02  22.03 |  | 2 |
| 55-56 | Метание теннисного мяча в цель | 4.04  5.04 |  | 2 |
| 57-58 | Смешанное передвижение на 1 км | 11.04  12.04 |  | 2 |
| 59-60 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу | 18.04  19.04 |  | 2 |
| 61-62 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 25.04  26.04 |  | 2 |
| 63-64 | Подтягивание из виса на перекладине | 2.05  3.05 |  | 2 |
| 65-66 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 9.05  10.05 | 9.05 | 2 |
| **Тема 3. Спортивные мероприятия (2 час)** | | | | |
| 67-68 | «Мы готовы к ГТО!» | 16.05  17.05 |  | 2 |