

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Петрозаводского городского округа  
«Средняя общеобразовательная школа № 46»  
(МОУ «Средняя школа № 46»)

Принята  
на педагогическом совете  
Протокол № 1

От « 30 » августа 2021 г.



Рабочая программа внеурочной деятельности  
по физкультурно-спортивной направленности  
**«Ступеньки ГТО»**

(срок реализации 1 год)

Петрозаводск  
2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Он включает упражнения, определяющие уровень развития физических качеств, а также упражнения, способствующие формированию прикладных двигательных умений и навыков (метание, плавание, бег на лыжах).

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «СТУПЕНЬКИ ГТО» разработана на основе следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28

6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.

### Паспорт дополнительной общеобразовательной программы

Название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «СТУПЕНЬКИ ГТО»
Учреждение, реализующее программу	Муниципальное образовательное учреждение «Средняя школа № 46» Адрес: 185016, Петрозаводск, бул. Интернационалистов, 2, т.
Разработчик программы	Михайлова Екатерина Сергеевна, учитель физической культуры
Аннотация	Программа ориентирована на получение теоретических знаний о комплексе ГТО, на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из видов спорта фитнес-аэробика и пауэрлифтинг.
Год разработки программы	2021 г.
Тип программы по функциональному назначению	Общеразвивающая
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Форма обучения по программе	Очная

Вид программы по уровню организации деятельности обучающихся	Рассчитана на коллективную работу групп и индивидуализированную деятельность
Вид программы по уровню освоения содержания программы	Стартовый уровень
Вид программы по признаку возрастного предназначения	Младшего, среднего и старшего школьного возраста
Охват детей по возрастам	7-8 лет
Срок реализации программы	1 год
Степень реализации программы	Программа реализуется в полном объеме
Финансирование программы	Реализуется в рамках муниципального задания

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы «Ступени ГТО» - физкультурно-спортивная.

**Новизна программы** заключается в использовании средств видов спорта фитнес-аэробика и пауэрлифтинг проводится подготовка обучающихся к успешной сдаче норм ГТО.

**Актуальность программы** предусматривает популяризацию комплекса ГТО среди обучающихся, занимающихся видами спорта фитнес-аэробика и пауэрлифтинг.

**Педагогическая целесообразность** данной программы состоит в том, что успешность выполнения каждым обучающимся нормативов ГТО, зависит от разнообразности подбора и применения в процессе физической подготовки упражнений фитнес-аэробики или пауэрлифтинга, включающих в работу определенные мышечные группы и системы организма.

**Цель программы:** развитие физических качеств, позволяющих выполнить нормативы ГТО.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих задач:  
*обучающие:*

- ознакомить с историей комплекса ГТО;
- ознакомить с задачами и структурой ГТО;
- ознакомить и обучить технике выполнения нормативов ГТО;

*развивающие:*

- развивать подвижность опорно-двигательного аппарата;
- развитие основных физических качеств с использованием фитнес-оборудования;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении соревновательных видов испытаний;

*воспитательные:*

- создание положительного отношения обучающихся к комплексу ГТО;
- воспитывать патриотизм дисциплинированность, аккуратность, вежливость;
- развивать уверенность в себе и своих силах, формировать спортивный характер.

**Отличительной особенностью** данной дополнительной программы от уже существующих в этой области является то, что в программу включены специальные упражнения фитнес-аэробики или пауэрлифтинга.

**Возраст** обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа 7-8 лет

Минимальный возраст для зачисления на программу и «СТУПЕНЬКИ ГТО» - 7 лет

**Сроки реализации** дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «СТУПЕНЬКИ ГТО» рассчитана на 1 год - 66 часов, с недельной нагрузкой 2 часа.

**Наполняемость учебной группы**

Минимальный состав - 10 человек

Максимальный состав - 15 человек

**Форма организации занятий** – групповые, фронтальные, занятия по индивидуальному плану.

**Формы проведения занятий** – беседа, учебно-тренировочное занятие, соревнование.

**Форма обучения** очная.

**Язык обучения** русский.

**Режим занятий** – занятия проводятся три раза в неделю по 1 академическому часу. Продолжительность занятия – 45 минут.

**Ожидаемые результаты освоения программы.**

**Предметные результаты:**

*Обучающиеся будут знать:*

- историю комплекса ГТО;

- задачи и структуру ГТО;

*Обучающиеся научатся:*

- правильной технике выполнения нормативов ГТО.

**Личностные результаты:**

*У обучающихся будут сформированы:*

- знания нормативов ГТО для собственной возрастной группы.

- доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение;

- умения проявлять спортивный характер.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД*

- обучающиеся в возрасте 7-12 лет подготовятся к выполнению 4 нормативов ГТО: бег 30м, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, наклон вперед из положения стоя, прыжок в длину с места, предусмотренные программой;

*Коммуникативные УУД:*

- обучающихся будут проявлять инициативу и активность в проведение ОРУ;

- учащиеся научатся работать в группе и предлагать помощь;

- учащиеся будут уметь формулировать собственное мнение и контролировать свои эмоции;

*Познавательные УУД:*

- обучающихся будут находить комплексы ОРУ с помощью сети интернет.

**Способы определения результативности.**

**Опрос.** Оценивание полученных знаний.

**Педагогическое наблюдение.** Активность на занятиях, заинтересованность в получение новых знаний и умений, коммуникативные и творческие способности.

**Педагогический анализ.** Диагностирование обучающихся по выявлению уровня сформированности общих и специализированных умений и навыков.

**Тестирование.** Выполнение контрольных нормативов, предусмотренных программой в соответствие со своей возрастной группой

**Педагогический мониторинг.** Отслеживания результативности личностного прироста показателей контрольных нормативов.

**Соревнования.** Личное первенство (сдача контрольных нормативов) по ОФП среди обучающихся МОУ «Средней школы № 46».

В течение года по программе проводится четыре вида контроля:

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Первичный контроль		
Сентябрь	Определение уровня физической подготовки.	Опрос, тестирование, анкетирование

	Определение уровня знаний о комплексе ГТО, о строении организма человека	
<b>Текущий контроль</b>		
В течение учебного года	Определение степени освоения теоретических знаний. Контроль за развитием двигательных качеств обучающихся. Контроль за своевременным прохождением медицинского осмотра.	Опрос, педагогическое наблюдение, педагогический анализ, самостоятельная работа
<b>Промежуточный контроль</b>		
Вторая половина декабря	Определение степени усвоения знаний о комплексе ГТО, о строении организма человека, о понятие физическая подготовка. Отслеживание динамики физических качеств обучающихся	Опрос, тестирование, анкетирование.
<b>Итоговый контроль</b>		
Май	Оценить уровень и качество освоения знаний о комплексе ГТО, о строении организма человека, о понятие физическая подготовка. Отслеживания результативности личностного прироста показателей контрольных нормативов	Опрос, тестирование, сдача нормативов ГТО

#### **Формами оценки качества реализации программы являются**

1. Опрос
2. Тестирование
3. Сдача нормативов по ГТО

#### **Порядок приема на обучение по общеразвивающей программе**

1. Зачисление на обучение по программе осуществляется с 1 сентября текущего года, а также в течение всего календарного года на свободные или освободившиеся места.
2. Прием осуществляется на основании заявления от родителя (законного представителя).
3. Зачисление на данную программу проводится свободно, без конкурсного отбора.
4. Зачисление на обучение по программе осуществляется при наличии медицинской справки.
5. В целях максимального информирования поступающих, Учреждение на своих информационных стендах и официальном сайте в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:
  - наименование и краткое содержание реализуемой программы;
  - перечень документов, необходимых для зачисления на обучение;

- сведения о количестве свободных мест;
- сведения о сроках приема документов;
- правила подачи апелляции.

#### **Порядок отчисления обучающихся**

1. В связи с получением образования (завершением обучения).
  2. На основании заявления одного из родителей (законного представителя).
- Решение об отчислении оформляется приказом директора Учреждения.

Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях: по инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего; в случае перевода обучающегося для продолжения освоения программы в другую образовательную организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

#### **Образовательные отношения могут быть прекращены досрочно в следующих случаях:**

По инициативе обучающегося и родителей (законного представителя) несовершеннолетнего в случае перевода обучающегося для продолжения освоения образовательной программы в другую организацию, осуществляющую образовательную деятельность.

Основанием для прекращения образовательных отношений является распорядительный акт организации, осуществляющей образовательную деятельность, об отчислении обучающегося из этой организации.

#### **Порядок восстановления на обучение.**

Восстановление для продолжения обучения производится в порядке, установленном локальными нормативными актами организации.

## 1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п\п	Название раздела, темы	Количество часов	Формы аттестации / контроля
1.	Теоретическая подготовка	3	Опрос (вопрос/ответ)
2.	Общая физическая подготовка	40	Сдача контрольных нормативов
3.	Специальная физическая подготовка	20	Педагогический анализ
4.	Аттестация	3	Тестирование
5.	Всего часов за 33 недели	66	

### 1.1 Учебно-тематический план

№ п/ п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Комплекс ГТО - понятие, цели, задачи, значение в физическом воспитании обучающихся.	1	1	-	
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
3	Физическая подготовка – основа успешного выполнения. Медицинский контроль и самоконтроль. нормативов комплекса ГТО	1	1	-	опрос
4	Общая физическая подготовка: Гимнастические упражнения: - строевые упражнения, - ОРУ без предметов, - ОРУ с предметами; Легкоатлетические упражнения: - разновидности ходьбы, - разновидности бега, - прыжки; Подвижные игры: - игры как подготовительная часть занятия. - игры гимнастической направленности, - игры легкоатлетической направленности.	40	-	40	сдача контрольных нормативов
5	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития ловкости Упражнения для развития силы Упражнения для развития гибкости Упражнения для развития выносливости Упражнения для развития быстроты	20	-	20	Педагогический анализ
6	Аттестация	3	-	3	Тестирование
	Итого	66	6	66	

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Теоретическая подготовка.

Темы:

1. Вводное занятие. Правила поведения и меры безопасности на занятиях по фитнес-аэробике или по пауэрлифтингу.

2. Комплекс ГТО - понятие, цели, задачи, значение в физическом воспитании. История, понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании обучающихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Скелет и кости человека. Что такое мышцы. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.

Совершенствование функции мышечной системы органов дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений

4. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО.

Понятие - физическая подготовка. Физические качества, средства и методы их развития.

**2.2 Общая физическая подготовка (ОФП)** – это физическая подготовка, которая направлена на укрепление здоровья и разностороннее развитие обучающихся.

#### 2.2.1 Гимнастические упражнения:

Строевые упражнения: команды для управления группой, понятие о строе и командах: шеренга, колонна, дистанция и интервал.

Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Основная стойка.

Действия в строю на месте и в движении. Походный строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом

Гимнастические Упражнения:

- упражнения без предметов индивидуальные и парные;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с гимнастическими палками;
- упражнения со скакалкой.

Упражнения для мышц туловища и шеи:

- наклоны, вращения, повороты головы;
- наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища;
- поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине;
- из положения лежа на спине переход в положение сед;
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз;
- различные сочетания этих движений.
- упражнения на гибкость.

Упражнения для мышц ног, таза:

- упражнения с набивными мячами, гантелями, тренажерами;
- поднимание на носки;
- сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания;
- отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях;
- выпады, пружинистые покачивания в выпаде;
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.);
- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах.

Упражнения для рук и плечевого пояса.



- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа);
- сгибание и разгибание рук;
- вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно;
- то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, бодибарами, со штангой (для юношей).

### **2.2.2 Легкоатлетические упражнения:**

Разновидности ходьбы:

- ходьба в умеренном темпе;
- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- ходьба высоко поднимая колени;
- ходьба широким шагом;
- ходьба перекатом с пятки на носок;
- ходьба приставным шагом;
- ходьба в полуприседе и приседе;
- ходьба скрестным шагом;
- ходьба выпадами;
- ходьба с закрытыми глазами;
- ходьба спиной вперед;
- гимнастическая ходьба.

Беговые упражнения:

- бег с низкого старта;
- бег с высоким подниманием бедра;
- с захлестыванием голени, с выносом вперед прямых ног и т.д.;
- медленный бег и его разновидности;
- ускорения на отрезках 20-50 м;
- задания скоростной направленности;
- задания скоростно-силовой направленности;
- задания на выносливость;
- бег с препятствиями.

Прыжковые упражнения:

- ходьба и бег с подскоками;
- силовые и специальные упражнения на маховую ногу, на толчковую;
- прыжки в длину с места;
- прыжки в высоту с места;
- прыжки в глубину (соскок);
- многоскоки, прыжки на одной ноге;
- имитационные упражнения: имитация элементов техники прыжков, бега, приземлений, отталкиваний.

### **2.2.3 Подвижные игры и эстафеты**

Включение подвижных игр и эстафет в тренировочный процесс помогает разнообразить учебное занятие. Выступает как средство эмоциональной и физической подготовки, как метод решающий воспитательные задачи.

Игры подготовительной части учебно-тренировочного занятия.

«Колдуны», «Белые медведи» или «Ловля парами», «Вышибалы», «Салки». Данные игры характерны тем, что все занимающиеся в основном находятся в движении во время игры (минимально время «простоя»), ЧСС у занимающихся от 150 до 190 уд. мин, время проведения игр от 10 до 25 мин. Игры с успехом заменяют «гладкий» разминочный бег.

Подвижные игры гимнастической направленности: «Воробьи и вороны», «Бой петухов», «Совушка», «Змейка» и другие игры с соответствием с возрастом обучающихся.

Подвижные игры легкоатлетической направленности: «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Мяч соседу», «Пятнашки», «Рыбак и рыбки», «Третий лишний» и другие игры с соответствием с возрастом обучающихся.

Игры-эстафеты классифицируются по различным признакам, позволяющим определенным образом систематизировать и облегчать подбор игровых заданий для обучающихся разных возрастов.

1. По количеству включаемых заданий: делятся на простые и сложные эстафеты.

Простые эстафеты — включают одно или два несложных задания: ведение мяча, перенос предметов, пролезание в обруч, ползание по скамейке, ходьба с сохранением равновесия, перешагивание и пр.

Сложные эстафеты — включают более двух заданий. С учетом содержания заданий могут выступать как полосы препятствий.

2. По требованиям к выполняемым заданиям эстафеты делятся на строго регламентированные и произвольные.

Строго регламентированные эстафеты выполняются заранее утвержденным способом. Педагог во время объяснения заданий игры-эстафеты указывает, каким способом выполняются задания (например, пролезание в обруч, ходьба по веревочке, приставляя пятку к носку, ведение мяча правой рукой и пр.). Такой вариант эффективен при повторении и закреплении упражнений.

Произвольные - в таких эстафетах игровые задания выполняются любым способом, каждый участник выбирает самый рациональный или удобный для себя.

3. По характеру перемещений эстафеты делятся на линейные, встречные и круговые.

Линейные. Участники перемещаются прямолинейно или по цепочке, выстроившись в колонну или в шеренгу. Дети передвигаются, выполняя игровые задания, до линии поворота, затем бегом возвращаются в свою команду, передают эстафету и встают в конец строя. Игра-эстафета продолжается до тех пор, пока все участники команды выполняют игровые задания.

Во встречных эстафетах участники каждой команды делятся на две равные части и располагаются на противоположных сторонах площадки. По сигналу педагога выполнение игровых заданий начинает один из участников части команды, стоящей за линией старта. Перемещается игрок на противоположную сторону площадки, передает эстафету первому игроку второй части своей команды и встает в конец строя. Игрок, получивший эстафету, передвигается на противоположную сторону площадки. Игра-эстафета может проводиться до тех пор, пока части команд меняются местами или пока части команд окажутся на своей стороне — в первоначальном построении.

В круговых эстафетах игроки или сами перемещаются по кругу, или построены в круг, или, стоя на месте, передают эстафету по цепочке в одну сторону, или передают эстафету по кругу.

4. По способу действий участников эстафеты делятся на индивидуальные и коллективные.

В индивидуальных эстафетах - все участники по очереди выполняют обусловленные действия: на месте; с продвижением различными способами; с продвижением и дополнительными заданиями.

В коллективных эстафетах участники передвигаются группами: успех решает согласованность действий всех участников команды: используется поочередное движение, сочетаемое с коллективными действиями.

5. Группируются эстафеты и с учетом вида упражнений: гимнастические; легкоатлетические; игровые (бег, прыжки пр.).

Также эстафеты могут быть тематическими (сюжетными) и комическими. Учитывая классификацию подвижных игр и игр-эстафет и их многообразие, педагоги могут решать целый ряд образовательных, оздоровительных и воспитательных задач. Для того чтобы решить все поставленные задачи, необходимо знать методику проведения игр-эстафет.

### 2.3 Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – это специально организованный процесс, направленный на развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для успешного освоения и качественного выполнения комплекса ГТО.

Выделяют 5 основных физических качеств:

Физические качества	Описание физических качеств
Ловкость	способность, двигаясь выйти из любого положения, то есть способность справиться с любой возникшей двигательной задачей;
Гибкость	подвижность в суставах – способность выполнять движения по большой амплитуде пассивно и активно
Сила	способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий в статических и динамических движениях
Скорость	способность быстро реагировать и выполнять движения с большой скоростью и частотой
Выносливость	способность противостоять утомлению

Основными принципами развития физических качеств являются: последовательность и систематичность

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре к основным упражнениям ГТО.

Основными средствами СФП являются упражнения:

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложно-координированные действия;
- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на прыгучесть – упражнения на развитие силы, скорости и высоты отталкивания, а также прыжковой выносливости;
- на равновесие – сохранение устойчивого положения в усложненных условиях: после динамических движений, после раздражения вестибулярного анализатора, с выключенным зрением, на уменьшенной и повышенной опоре;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления.

Специальными средствами СФП являются подводящие упражнения к определенному нормативу ГТО:

- Бег на 30 м.

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30м, 5 приседаний в быстром темпе с последующим

ускорением. Старт из исходных положений: высокого и низкого старта, по сигналу, с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов.

Бег на результат 30 м.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки).

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине. Упражнение с гантелями для развития силы мышц рук.

- Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу.

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руки

- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15 – 20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

- Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка). Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений (до предела.)

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

#### **2.4. Аттестация.**

Аттестация обучающихся по дополнительной общеразвивающей программе «Ступеньки ГТО» проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

В целях максимального информирования учащихся и их родителей (законных представителей) Учреждение на своих информационных стендах и официальных сайтах в информационно-телекоммуникационной сети Интернет размещает:

- титульный лист и пояснительную записку дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;

- нормативы по общей физической соответственно возрасту обучающихся. Формы проведения первичной, текущей, промежуточной и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).

Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, тестирование, контрольные нормативы, соревнования).

Периодичность проведения (опрос, наблюдение в течение года, тестирование 3 раза в год, соревнования по ОФП - согласно плану спортивно-массовой работы)

Методика оценки результата: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично.

### ***Порядок проведения первичной аттестации.***

1. Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке (Приложение 1), после зачисления обучающегося на программу. Конкретные сроки аттестации устанавливаются администрацией школы.

2. Аттестационная комиссия принимает контрольные нормативы, заполняет протокол сдачи контрольных нормативов (Приложение 2) и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов (Приложение 3) с показателями уровней подготовки обучающихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

### ***Порядок проведения текущей аттестации.***

1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся проводится текущая аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

2. Текущая аттестация обучающихся проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала.

3. Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос), так и в практической форме (Приложение 4) с отметкой в журнале о проведении контрольного занятия.

### ***Порядок проведения промежуточной аттестации.***

1. Для отслеживания динамики прироста физических показателей учащихся проводится промежуточная аттестация учащихся без бального оценивания умений и навыков.

2. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи учащимися контрольных нормативов, предусмотренных программой в соответствии с возрастом обучающихся (Приложение 5).

3. Промежуточная аттестация учащихся проводится в декабре текущего года.

4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки учащихся (отлично-хорошо-удовлетворительно).

5. Обучающийся по дополнительной общеразвивающей программе считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 4 нормативных показателей общей физической подготовленности с положительным результатом (удовлетворительно-хорошо-отлично) с учетом возраста учащегося;

- выполнение учебного плана в полном объеме.

6. Учащимся, не выполнившим требования нормативных показателей, предоставляется возможность сдать их повторно.

### ***Порядок проведения итоговой аттестации.***

1. По окончании обучения по дополнительной общеразвивающей программе проводится итоговая аттестация обучающихся без бального оценивания умений и навыков.

2. К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускной группы по программе обучения.

3. Итоговая аттестация учащихся проводится 10-25 мая текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных осваиваемой дополнительной общеразвивающей программой.

4. Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

5. Учащийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- положительное выполнение не менее 4 нормативных показателей;

- выполнение учебного плана в полном объеме.

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

Тренировочный процесс подлежит планированию:

- ежегодное (календарно-тематическое) планирование, позволяющее составить план проведения групповых тренировочных занятий; промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся; самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;

- ежемесячное планирование (не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения), спортивные и другие мероприятия, а также инструкторская и судейская практика;

- на каждую тренировку.

Целесообразно деление учебно-тренировочного процесса на циклы, а каждый из циклов – на периоды: подготовительный, соревновательный.

#### **Принципы обучения:**

1. принцип последовательности и динамичности- постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение тактического и технического потенциала.

2. принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его;

3. циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).

4. возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

#### **Формы обучения:**

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, опрос;
- участие в соревнованиях.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические:

- словесные методы. Они используются в лаконичной форме, в процессе подготовки обучающихся, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными;

- наглядные методы: используются при показе новых видов движений, демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий.

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

#### **Структура учебно-тренировочного занятия:**

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание учащихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

**Способы организации обучения:**

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися.

**Методы воспитания:**

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

#### 4. МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ.

Основной задачей по реализации программы «Ступеньки ГТО» является качественное обучение, которое зависит не только от правильно и систематически выстроенного учебного процесса, но и уровня подготовки обучающихся и их мотивации.

Учебно-тренировочные занятия по программе «Ступеньки ГТО» и спортивно-массовые мероприятия с обучающимися проводятся в оборудованных спортивных залах спортивной школы.

Учащиеся допускаются к занятиям в спортивной форме. Такой формой для занятий обеспечивают обучающихся их родители.

Необходимое техническое оснащение:

1. Спортивный зал - 1
2. Зеркало настенное – 6
3. Стенка гимнастическая -18
4. Скамья гимнастическая – 4
5. Коврик гимнастический(мат) – 12
6. Палки гимнастические – 10
7. Скакалки – 18
8. Гантели – 18
9. Секундомер -1
10. Рулетка – 1
11. Конусы – 18
12. Лестница тренировочная - 2

Наглядно-методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

#### **Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма.**

- Организация работы по технике безопасности с обучающимися проводится регулярно.

- Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности следующие: ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности в спортивном зале; организовать занятия в соответствии с расписанием, присутствовать при входе занимающихся в зал, а также контролировать их уход из зала; вести учет посещаемости учебных занятий и тренировок в журнале учета занятий; следить за своевременностью предоставления обучающимися о подтверждение об отсутствия противопоказаний для занятий.



## 5. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 5.1 Информационное обеспечение для тренера-преподавателя

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
5. САНПИН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждены постановлением главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации.
7. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, 1991.
8. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений, 1998.
9. Жуйков В.П.: Педагогическое и методическое сопровождение регионального физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". - Белгород: БелГУ, 2006
10. Кузнецов В. С. Подготовка к сдаче комплекса ГТО / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Москва «Просвещение» 2015
11. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000.
12. [gto.ru](http://gto.ru)

### 5.2 Информационное обеспечение для обучающихся

1. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» (текст)//Наука и спорт: современные тенденции. – 2014.- №4. – с. 45-51.
2. Годик М.А. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва, 1991.
3. Ежи Талага Энциклопедия физических упражнений, 1998.
4. Летфуллин И.С. Как быстро сесть на шпагат. Суперупражнения, 1998.
5. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
6. Путкисто М. Стретчинг: метод глубокой растяжки, 2003.
7. Уваров В.А.: К стартам готов!. - М.: Физкультура и спорт, 1982
8. Под ред. В.У. Агеевца: ГТО - это здоровье. - М.: Физкультура и спорт, 1980
9. [gto.ru](http://gto.ru)

### 5.3 Информационное обеспечение для родителей.

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
4. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне» (текст)//Наука и спорт: современные тенденции. – 2014.- №4. – с. 45-51.
5. [gto.ru](http://gto.ru)

## Контрольные нормативы по ОФП

## Общая физическая подготовка

№	Тесты	возраст	Уровень подготовки		
			удовлетворит.	хорошо	отлично
1	Отжимания	7-8	3 и ниже	4-7	8 и выше
		9-10	5 и ниже	6-9	10 и выше
		11-12-13	8 и ниже	9-12	13 и выше
		14-15-16	10 и ниже	11-13	14 и выше
		17+	12 и ниже	13-15	16 и выше
2	Пресс за 30сек	7-8	13 и ниже	14-16	17 и выше
		9-10	16 и ниже	17-20	21 и выше
		11-12-13	18 и ниже	19-22	23 и выше
		14-15-16	20 и ниже	21-24	25 и выше
		17+	22 и ниже	23-25	26 и выше
3	Прыжки на скакалке за 1мин	7-8	40 и ниже	41-60	61 и выше
		9-10	50 и ниже	51-80	81 и выше
		11-12-13	100 и ниже	101-130	131 и выше
		14-15-16	120 и ниже	121-140	141 и выше
		17+	130 и ниже	131-150	161 и выше
4	Прыжок в длину с места	7-8	100 и ниже	101-130	131 и выше
		9-10	120 и ниже	111-140	141 и выше
		11-12-13	140 и ниже	141-160	161 и выше
		14-15-16	150 и ниже	151-170	171 и выше
		17+	160 и ниже	161-180	181 и выше
5	Бег 30 м	7-8	7,5 и ниже	6,5-7,4	6,4 и выше
		9-10	7,0 и ниже	6,1-6,9	6,0 и выше
		11-12-13	6,5 и ниже	5,8-6,4	5,7 и выше
		14-15-16	6,2 и ниже	5,6-6,1	5,5 и выше
		17+	6,0 и ниже	5,3-5,9	5,2 и выше

**Протокол**

*сдачи контрольных нормативов (входящая, промежуточная, итоговая аттестация) учащимися группы № \_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_*

**Место проведения** \_\_\_\_\_

	Фамилия, Имя	Дата рождения					аттестован/ не аттестован
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

Приложение 3

**Оценочная ведомость**

*сдачи контрольных нормативов (входящая, промежуточная, итоговая аттестация) учащимися группы № \_\_\_ по ОФП тренер \_\_\_\_\_ дата \_\_\_\_\_  
(отлично, хорошо, удовлетворительно)*

**Место проведения** \_\_\_\_\_

	Фамилия, Имя	Дата рождения						Аттестован/ не аттестован
1.								
2.								
3.								
4.								
5.								
6.								
7.								
8.								
9.								
10.								
11.								

Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

## Способы оценки результатов реализации программы

Уровень подготовки	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно
<u>Уровень теоретических знаний</u>			
Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний	Обучающийся знает изучаемый материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно)	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения
Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
<u>Критерии оценивания практических навыков и умений</u>			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность

Утверждены  
приказом Минспорта России  
от «08» июля 2014г. № 575

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**I. СТУПЕНЬ  
(возрастная группа от 6 до 8 лет)**

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
1	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
3.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135

**Календарно – тематическое планирование  
«Ступеньки ГТО»**

№ п/п	Содержание	Дата проведения	Оборудование
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на спортивных площадках.		през-ция
2.	Телесное воспитание. ГТО и его нормативы, как ориентиры телесного воспитания.		Учебник по ФК
3.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с места.		Сантиметровая лента
4.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам. Игра «Челнок»		Сантиметровая лента
5.	Подвижные игры для развития мышц ног и подготовки к прыжкам в длину с разбега.		Сантиметровая лента, яма с песком
6.	Подготовка к сдаче ВФСК ГТО. Подтягивание на низкой и высокой перекладине. Подвижная игра «Тачки»		Перекладина фишки, флажки
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»		Перекладина фишки, флажки, мяч
8.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»		Перекладина фишки, флажки, см
9.	Подвижная игра «Пустое место». Упражнения на развития быстроты.		Обручи, мячи, ск-ки
10.	Подвижная игра «Гуси-лебеди», упражнения для развития быстроты		Обручи, мячи, ск-ки
11.	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м		Секундомер, кубики, флажки
12.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»		Секундомер, кубики, флажки
13.	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»		Секундомер, кубики, флажки
14.	Подвижная игра «Бег командами» - развитие общей выносливости		Мячи, обручи, см
15.	Подвижная игра «Команда быстроногих» - развитие общей выносливости		Обручи, ск-ки, мячи
16.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»		Скамейки, скакалки, секундомер
17.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности		Учебники по ФК 1 – 4 кл.
18.	Физкультурно-двигательная деятельность, виды, формы, разновидности. «Веревочка под ногами»		Учебн. по ФК 1 – 4 кл., скакалки
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»		Платформа, мячи, флаж.
20.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Мяч среднему», « Зоркий глаз»		Мячи, флажки
21.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Мячи, скамейки, скакалки
22.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»		Платформа, мячи, флаж.

23.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Зайцы в огороде», «Лиса и куры»		Мячи, скамейки, скакалки
24.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»		Секундомер, перекладина
25.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Перетягивание», « Кто сильнее »		Секундомер, перекладина
26.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Втяни в круг», «Перетяни за линию».		Секундомер, перекладина
27.	Подвижные игры для развития мышц рук: «Бег на руках», «Мостик и кошка»		Секундомер, перекладина
28.	Подвижные игры на развитие быстроты «Вызов номеров», «Гонка мячей по кругу»,		Скамейки, скакалки
29.	Подвижные игры на развитие быстроты: «Падающая палка», «Смена кругов»		Мячи, скамейки, скакалки
30.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»		Мячи, скамейки, скакалки
31.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Мячи, скамейки, скакалки
32.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»		Мячи, скамейки, скакалки
33.	Подвижные игры на развитие быстроты: К своим флажкам», «Салки с выручкой»		Мячи, скамейки, скакалки
34.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»		Мячи, скамейки, скакалки
35.	Подвижные игры на развитие выносливости: «Крепче круг» «Бой петухов»		Секундомер, скакалки
36.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г		Мячи, обручи, кубики
37.	Подвижные игры на развитие выносливости: Рыбаки и рыбки», «Перехват мяча»		Секундомер, скакалки
38.	Поднимание и опускание туловища в висе на высокой и низкой перекладине. Подвижная игра «Челнок»		Секундомер, сантиметр
39.	Подвижные игры на развитие выносливости: Выбивалы», «Регби»		Секундомер, скакалки
40.	Прыжок в длину с места, с разбега (см). Подвижные игры: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Сантим. Мячи, скакалки
41.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Секундомер. Мячи, скакалки
42.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»		Мячи, обручи, кубики
43.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Точная подача»		Мячи, обручи, кубики
44.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г		Мячи, обручи, кубики
45.	Подвижные игры на развитие выносливости: «Круговые эстафеты», «Смена лидеров»		Скакалки, мячи, обручи
46.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»		Скакалки, мячи, обручи
47.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»		Скакалки, мячи, обручи



48.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: метание теннисного мяча весом 150г		Мячи, обручи, кубики
49.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»		Секундомер, скакалки, мячи
50.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Парашютисты», «Охотники и утки»		Секундомер, скакалки, мячи
51.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Бомбардиры», «По наземной мишени»		Мячи, обручи, кубики
52.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу»		Секундомер, скакалки, мячи
53.	Челночный бег 3*10 м с кубиком и без предметов, бег – 30м, 60м		Секундомер, скакалки
54.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»		Секундомер, скакалки
55.	Челночный бег 3*10 м, бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Два мороза»		Секундомер, скакалки
56.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»		Секундомер, платформа
57.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»		Мячи, обручи
58.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»		Секундомер, скакалки, мячи
59.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: Метание мяча весом 150 г		Мячи, обручи
60.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: Метание мяча весом 150 г		Мячи, обручи
61.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Передачи волейболистов», «Только снизу»		Секундомер, скакалки, мячи
62.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Удочка», «Челнок»		Секундомер, скакалки
63.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»		Секундомер, скакалки
64.	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств: «Волк во рву», «Зайцы в огороде»		Секундомер, скакалки, мячи
65.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Подвижная игра «Ножная лапта»		Платформа, секундомер
66.	Развитие быстроты бег – 30м, 60м. Подвижная игра «Колесо»		Секундомер, скакалки, мячи

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575789

Владелец Кормакова Анастасия Викторовна

Действителен с 29.03.2022 по 29.03.2023