

У Т В Е Р Ж Д А Ю
Директор МКОУ ООШ сп.Гирсово
_____ С.В.Лаптева
Приказ № 37 от «1» июля 2021 г.

План работы спортивного клуба ГТО
МКОУ ООШ п.Гирсово

1.Учебные занятия.

№	Тема занятия	дата
1	Вводное занятие. ТБ на занятиях по программе «Мы готовы к ГТО». Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.	Сентябрь
2	Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м. 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Подвижная игра «Сумей догнать».	Сентябрь
3	Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Встречная эстафета с низкого старта. Бег на результат 60м.	Сентябрь
4	Повторный бег на 200 м. Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Эстафетный бег с этапами 500 м.	Сентябрь
5	Бег на 1-2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Эстафетный бег с этапами 500 м.	Октябрь
6	Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Прыжки в длину с 6 –8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50-60 см.	Октябрь
7	Прыжки с 10–12 шагов разбега на технику и на результат. Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	Октябрь
8	Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15–20 м. Прыжок в длину места через препятствие высотой 50 см.	Октябрь
9	Прыжки в длину с места через ленту, расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.	Ноябрь
10	Понятия физическая подготовка, физические качества, средства и методы их развития. Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках	Ноябрь

11	Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2-3 кг для развития силы мышц.	Ноябрь
12	Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе. Упражнения с мячом и весом 2-3 кг для развития силы мышц. Выполнение норматива ГТО.	Ноябрь
13	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. Выполнение норматива ГТО.	Декабрь
14	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.	Декабрь
15	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях. Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела.). Тестирование ГТО.	Декабрь
16	Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Декабрь
17	ТБ на занятиях по программе «Подготовка к ГТО», правила составления режима дня. Спортивные и подвижные игры. Подбор лыжного инвентаря.	Январь
18	Передвижение скользящим шагом по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках. Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр».	Январь
19	Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками. Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом. Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом. Игры-соревнования на лыжах «Быстрый лыжник».	Январь
20	Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50-100 м. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35 мин. Игры-соревнования на лыжах: «Кто быстрее».	Январь
21	Совершенствование техники выполнения лыжных ходов. Лыжные эстафеты. Тестирование по нормам ГТО.	Февраль
22	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.	Февраль

23	Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, усиление надавливанием руками на лопатки. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками. Тестирование по нормам ГТО	Февраль
24	Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода.	Февраль
25	Челночный бег 4X10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. 10X5м	Март
26	Челночный бег 2X10—15 м, 3X5 м, 3X10 м. Эстафеты с челночным бегом 4X9 м, 3X10 м, 2x3 + 2x6 + 2X9 м.	Март
27	Челночный бег 3X10 м. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Март
28	. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Март
29	. Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 60—65 с). Бег с постепенным увеличением отрезков дистанции и уменьшением отрезков ходьбы: бег 300 м — ходьба 200 м — бег 350 м — ходьба 150 м — бег 400 м — ходьба 100 м. Повторный бег с равномерной скоростью 4—5 мин (ЧСС 150—160 уд./мин). Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Апрель
30	Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью. Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Апрель
31	Учебные соревнования. Промежуточное тестирование нормативов ГТО. Подвижные игры.	Апрель
32	Броски мяча в землю хлестким движением кисти. Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска. Отведения мяча «прямо-назад» на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов	Апрель
33	Броски мяча в землю с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча.	Май
34	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага. Контрольное тестирование сдача нормативов ГТО.	Май
35 36	Итоги года.	Май

2. Массовые мероприятия.

1	Осенний л/а кросс	сентябрь
2	Соревнования по прыжкам в длину с места	ноябрь
3	Соревнования по стрельбе	январь
4	Лыжные соревнования	март
5	Весенний л/а кросс	май
6	Соревнования по метанию мяча	май