

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Физическая подготовка»
(модуль «Спорт»)
5-9 классы**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Физическая подготовка» разработана на основании с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ с изменениями);
- Федеральным государственным стандартом основного общего образования ;
- Образовательной программой основного общего образования МОУ Воздвиженской СШ.

Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся 5-9 классов в физическом развитии, в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов. Рабочая программа курса внеурочной деятельности рассчитана сроком на 1 год: 34 часов в год, по одному часу в неделю. Форма реализации кружок.

Цель программы – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

Ежегодно физическая нагрузка усложняется в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре 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 по физической культуре являются следующие умения:

— 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 учетом требований ее 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 по физической культуре являются следующие умения:

— вести подготовку обучающихся к выполнению нормативных требований

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность;

— выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических

легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- характеризовать ее 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 инвентарем 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 ее напряженность 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 подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

3. Содержание программы

1. Физическое совершенствование

1. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

2. Выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

3. Выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол, волейбол, футбол, лапта в условиях игровой деятельности;

4. Выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

2. Знания о физической культуре

1. Рассматривать физическую культуру как явление культуры;

2. Характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

3. Определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;

4. Руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

1. Использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

2. Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.

5 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Количество часов	Тема занятия
	план	факт		
1			1	ТБ на занятиях по л/а и спортивным играм. Низкий старт.

2			1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка
3			1	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах
4			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты
5			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты
6			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м
7			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м
8			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения
9			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения
10			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
11			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты
12			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
13			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
14			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
15			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
16			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
17			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
18			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
19			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
20			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
21			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
22			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры

23			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
24			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
25			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
26			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места
27			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег без учёта времени 1000 м
				Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание, пресс за 1 мин
28			1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени
29			1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени
30			1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени
31			1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени
32			1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени
33			1	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени
34			1	Весёлые старты. Промежуточная аттестация.
			34	

6 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Количество часов	Тема занятия
	план	факт		
1			1	ТБ на занятиях по л/а и спортивным играм. Низкий старт.
2			1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
3			1	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах

4			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты
5			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты
6			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м
7			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м
8			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
9			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
10			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения
11			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
12			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
13			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты
14			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
15			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты
16			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
17			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры
18			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
19			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты
20			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
21				Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
22				Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты
23			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры
24			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса

				ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
25			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры
26			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)
27			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)
28			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
29			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты
30			1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени
31			1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Эстафетный бег
32			1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО».
31			1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Прыжок в длину с места
33			1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Бег без учёта времени 1000 м
34			1	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». Спортивная эстафета. Промежуточная аттестация.
			34 часа	

7 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Количество часов	Тема занятия
	план	факт		
1			1	ТБ на занятиях по л/а и спортивным играм. Низкий старт.
2			1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
3			1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
4			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
5			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
6			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м
7			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м

8			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
9			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
10			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
11			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км
12			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
13			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
14			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
15			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
16			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
17			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
18			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
19			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
20			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
21			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
22			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
23			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
24			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
25			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
26			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
27			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
28			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
29			1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени

30			1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени
31			1	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени
32			1	Фестиваль «Мы и ГТО». Бег без учёта времени 1500 м
33			1	Фестиваль «Мы и ГТО». Подтягивание, пресс за 1 мин
34			1	Спортивная эстафета. Промежуточная аттестация.
			34 часа	

8 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Количество часов	Тема занятия
	план	факт		
1			1	ТБ на занятиях по л/а и спортивным играм. Низкий старт.
2			1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
3			1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
4			1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
5			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
6			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м
7			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
8			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м
9			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
10			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км
11			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
12			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км
13			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу

14			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
15			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
16			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
17			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
18			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
19			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
20			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
21			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
22			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
23			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
24			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
25			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
26			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
27			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
28			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
29			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м
30			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
31			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
32			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
33			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г
34			1	Бег 1000 метров. Промежуточная аттестация.
			34 часа	

9 класс

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Количество часов	Тема занятия
	план	факт		
1			1	ТБ на занятиях по л/а и спортивным играм. Низкий старт.
2			1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
3			1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах
4			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
5			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м
6			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
7			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м
8			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
9			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км
10			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
11			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км
12			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
13			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
14			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см
15			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см

16			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
17			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье
18			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
19			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами
20			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
21			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине
22			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
23			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)
24			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)
25			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Удары по воротам
26			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега
27			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Остановка катящегося мяча
28			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча на дальность
29			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Эстафетный бег
30			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 30м -60 м
31			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места
32			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег без учёта времени 2000 м
33			1	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание, пресс за 1 мин
34			1	Бег 1000 метров. Промежуточная аттестация.
			34 часа	

