

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 32
ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА ИВАНА ВАСИЛЬЕВИЧА БОЛДИНА»**

«РАССМОТРЕНО»

На методическом объединении
Учителей искусство и здоровьесбережения
Руководитель МО / Геворгиз В.С.
Протокол № 1 от «29» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «ЦО № 32»
/И.В. Киселева
Приказ № 524-аот «30» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ СДАЧИ НОРМ ГТО»**

Инструктор по физической культуре

Сорокина Ксения Дмитриевна

Пояснительная записка программы

Актуальность

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся. Результаты выполнения норм ГТО могут служить проверкой правильности построения учебно-тренировочных физкультурно-спортивных занятий, коррекции используемых форм, средств и методов для достижения наибольшего эффекта от занятий. Следовательно, для привлечения максимально большого числа школьников к постоянным занятиям физкультурой и спортом перед образовательными учреждениями, учреждениями физкультуры и спорта стоит задача популяризации и распространения комплекса ГТО.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании»;
2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
3. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2016 г. Министерства образования и науки РФ.

«Готов к труду и обороне» (ГТО) - всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, программная и нормативная основа системы физического воспитания населения, устанавливающая государственные требования к уровню его физической подготовленности и нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Регулируется «Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению, подготовить резерв по виду спорта.

Отличительные особенности: в процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Умственная нагрузка компенсируется у них физической нагрузкой. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Доступность реализации дополнительной общеразвивающей

Уровень программы – ознакомительный, объем 34 часа, срок обучения – один год.

Формы обучения: Форма занятий – очная.

Режим обучения: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации.

Периодичность проведения занятий - 1 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час – 45 минут).

Сроки реализации программы: 1 учебный год.

Наполняемость учебной группы—от 5 до 20 человек.

Особенности организации образовательного процесса: групповая, индивидуальная.

Виды занятий: теоретические, практические.

Содержание программы

Цель: развитие общефизической подготовки и укрепление здоровья обучающихся, достижение успешного выполнения норм ГТО.

Задачи:

-создать положительное отношение школьников к комплексу ГТО, мотивировать к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

-углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

-развить основные физические способности (качества) и повысить функциональные возможности организма;

- формировать умения максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО. Характеристика целевой группы и организация работы.

В возрасте 8-15 лет появляются новые личностные качества, начинают функционировать особые психологические механизмы. В этом возрасте на занятиях по программе «ГТО» продолжается дальнейшее физическое развитие и укрепление растущего организма детей, воспитываются морально-волевые качества,

Содержание учебного плана

Название раздела	Нагрузка(часов)
Теоретические занятия	2
ОФП	5
Практические занятия	25
Контроль нормативов физического развития	2
Всего	34

Теоретические занятия

(2 часа)

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требование к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Дозирование физической нагрузки в разминке.

Практические занятия

(25 часов)

Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног. Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 30-35 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).

Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.

Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.

Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).

Бег на результат. Сдача контрольного норматива. 3 ступень – бег 1500м или 2000м без учета времени. 4-5 ступень – бег 2000м или 3000м без учета времени

Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Бег на 30-60м в сочетании с дыханием. Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз.

Бег за лидером.

Интервальная тренировка – чередование скорости бега. Выполнения упражнений в максимальном темпе.

Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60м. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Бег на короткие дистанции на результат. Бег 60м – 100м (с).

Обучение финальному усилию в метании с места. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

Обучение разбегу в метании малого мяча, гранаты. 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.

Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

Метание с разбега в вертикальную цель. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

Метание в полной координации на дальность. Метание мяча 150 грамм, гранаты в сектор для метания с разбега.

Сдача контрольного норматива. Метание мяча 150 грамм, гранаты на результат.

Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.

Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.

Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по снегу, по песку, с отягощениями.

Прыжок в длину –одинарный, тройной. Прыжки с разного разбега по 3 попытки.

Прыжок в длину с места на результат. Прыжки с места на результат.

Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера. Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).

Упражнения на развитие гибкости с отягощением. Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.

Упражнение на развитие гибкости на снарядах. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны). Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

Общая физическая подготовка (ОФП)

(5 часов).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища.

Упражнения для ног. Ходьба и бег. Упражнения с короткой скакалкой.

Упражнения с мячами. Упражнения для развития быстроты, силы ловкости.

Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

1. Легкоатлетические упражнения:

-спринтерский бег от 30 до 100 м;

-бег на длинные дистанции до 1 км;

-специальные упражнения метателя (теннисными мячами);

2. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

-поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице;

-опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

3. Упражнения на гибкость:

-наклоны в разные стороны;

-упражнения в парах;

4. Силовые упражнения на мышцы ног:

-приседания с отягощением и без;

-выпрыгивания из приседа;

-прыжки в длину с места.

5. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

-упражнения в сопротивлении с партнёром;

-упражнения с предметами.

6. Силовая гимнастика (подтягивание, отжимание, поднятие туловища из положения лёжа).

Планируемые результаты.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимся содержания программы являются следующие умения:

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

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Знать:

- что такое ГТО;
- виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО;
- технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

Уметь:

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО;
- максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

Иметь навык:

- приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО.

Физкультурные и спортивные мероприятия

Обучающиеся могут принимать участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МБОУ ЦО № 32.

Условия реализации программы.

Материально – техническое обеспечение программы

Материально-техническое обеспечение:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная)
2. Шведская стенка
3. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)
4. Кегли
5. Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные
7. Скакалка детская
8. Мат гимнастический
9. Обруч пластиковый детский
10. Рулетка измерительная
11. Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей.

Педагог осуществляет дополнительное образование учащихся в соответствии со своей образовательной программой. В ходе реализации программы возможна консультативная помощь психолога для выявления скрытых способностей детей.

Требования к форме учащихся: для начала работы можно иметь футболку с короткими рукавами и спортивные шорты.

Спортивный контроль

Контрольно-оценочные средства физической подготовки школьника, осуществляется в ходе сдачи норм ГТО. Содержание видов по спортивной подготовке определено, исходя из содержания федеральной программы Готов к Труд и Обороне (ГТО).

Карта наблюдения личностного развития:

Способ оценивания – педагогическое наблюдение, ситуационные задания.

Карта наблюдения динамики метапредметных результатов:

Способ оценивания: педагогическое наблюдение, практические задания

Мониторинг личностного развития и сформированности метапредметных результатов обучающихся осуществляется на основе метода педагогического наблюдения.

Карта формирования результатов по направленности программы:

Способ оценивания: тесты, практические задания, результаты мероприятий различного уровня спортивно – оздоровительной направленности.

Формы контроля и подведение итогов реализации программы

В течение года проводится три вида контроля:

- стартовый;
- промежуточный;
- итоговый.

Стартовый контроль выполняет функцию первичного среза обученности и качества умений, навыков обучающихся группы и определения перспектив дальнейшего обучения каждого воспитанника и группы в целом с целью сопоставления этих результатов с предшествующими и последующими показателями и выявления результативности работы тренера в целом с группой. Выявляется остаточный уровень умений, навыков на начало учебного года. Проводится он в начале учебного года. Формы контроля: опрос, выполнение нормативов по ОФП.

Промежуточный контроль умений, навыков проводится в группе и предназначен для отслеживания динамики обученности обучающихся и коррекции деятельности тренера - преподавателя и обучающихся для улучшения физических показателей. Время проведения - вторая половина декабря. Формы контроля: тестирование по нормативам ВФСК ГТО, анализ результатов.

Итоговый контроль умений, навыков предназначен для определения уровня подготовленности каждого обучающегося и группы в целом к дальнейшему обучению, а также для выявления типичных пробелов в умениях, навыках обучающихся с целью организации работы по ликвидации этих пробелов. Данный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год. Формы контроля: теоретический опрос, выполнение нормативов по ГТО по графику.

Методические материалы

Практический раздел программы предусматривает:

-овладение техникой основных приёмов программы;

- формирование навыков деятельности игрока индивидуально и совместно с партнёром (игра в паре) на основе взаимопонимания и согласования действий;
- приобретения навыков организации и проведения самостоятельных занятий;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств.

Периодически на общую физическую подготовку отводятся отдельные занятия.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

На начальном уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа с акцентом на разностороннюю физическую подготовку и овладения техник для правильного выполнения заданий. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, сдачу норм ГТО.

Способы передачи содержания образования и способы организации детской деятельности являются:

- словесный (объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, инструктаж)
- практический (составлений различных упражнений и комбинаций);
- наглядный (демонстрация упражнений и техники);
- объяснительно-иллюстративный (восприятие и усвоение готовой информации);
- проблемный (беседа, создание проблемной ситуации, игра, обобщение);
- частично-поисковый (выполнение вариантных заданий);
- методы формирования опыта общественного поведения это: упражнения, тренировки, игра);
- методы стимулирования и мотивации деятельности и поведения это: одобрение, похвала, порицание, поощрение, игровые эмоциональные ситуации).

Перечень информационного обеспечения программы.

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Письмо Министерства образования Омской области от 12.02.2019 «Методические рекомендации по разработке и проведению экспертизы дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»

Литература по виду спорта:

1. Постановление Правительства РФ № 540 от 2014 г., Положение о ГТО
2. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче норм ГТО: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.- М.: Просвещение, 2017 г.
3. Физическая культура в начальных классах. И.М Бутин. ВЛАДОС - ПРЕС, 2001г.
4. Стандарт начального общего образования по физической культуре
5. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008
6. Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
7. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.

8. Михайлов В.В.: Путь к физическому совершенству. - М.: Физкультура и спорт, 2009

Интернет - ресурсы

1. <https://www.gto.ru/>
2. https://www.youtube.com/channel/UCрхbD_YJp3mlmLYLFtLCBxA
3. <http://dushkruf.ru/chto-takoe-normy-gto-i-zachem-ix-sdavat.html>
4. <https://yandex.ru/video/search?text=видео%20о%20гто%20для%20школьников&path=wizard&parent-reqid=1589357241062396-1316749375717006597500303-production-app-hostman-web-yp-70&filmId=8935187171256810678>
5. <https://yandex.ru/video/search?text=видео%20техника%20сдачи%20всех%20нормативов%20гто&path=wizard&parentreqid=15893574306434941372958440280116447700199prestable-app-host-sas-web-yp-228&filmId=9549374889802079390>
6. <https://yandex.ru/video/search?text=видео%20техника%20сдачи%20всех%20нормативов%20гто&path=wizard&parent-reqid=1589357430643494-1372958440280116447700199-prestable-app-host-sasweb-yp-228&filmId=3759017256343797954>

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Содержание урока	Кол. час	Календарь
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	1
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.		2
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	3
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	4
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	5
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м – работа рук, ног, корпуса.		6
7	Бег на 30-60м в сочетании с дыханием.	1	7
8	Интервальная тренировка – чередование скорости бега.	1	8
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 30, 60м.	1	9
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	10
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	11
12	Обучение разбегу в метании малого мяча, гранаты.	1	12
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	13
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	14
15	Метание в полной координации на дальность.	1	15
16	Сдача контрольного норматива.		16
17	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	17
18	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	18
19	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	19

20	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	20
21	Прыжок в длину с места на результат.	1	21
22	Упражнения на развитие гибкости	1	22
23	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	23
24	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	24
25	Упражнение на развитие гибкости на снарядах.	1	25
26	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	26
27	Контрольные нормативы по ГТО.	1	27
28	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	28
29	Контрольные нормативы по ГТО.	1	29
30	Контрольные нормативы по ГТО.	1	30
31	Контрольные нормативы по ГТО.	1	31
32	Показательные выступления ГТО.	1	32
33	Показательные выступления ГТО.	1	33
34	Обобщающее занятие.	1	34