

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»

**РАССМОТРЕНО**

Педагогическим советом  
Протокол № 15 от « 29 » 08.2022 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 01-04-01-163  
от «30» 08.2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»  
физкультурно-спортивной направленности**

**Уровень программы:** базовый  
**Возраст обучающихся:** 8-17 лет  
**Срок реализации:** 1 год

Составитель: Клыкова Надежда Владимировна,  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» предполагает развитие основных физических качеств и формирование двигательных навыков. Разработана на основе:

- Федерального закона РФ от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.
- Устава МАОУ «Гимназия № 1»

а так же с учётом индивидуальных и возрастных особенностей учащихся.

### **Новизна и актуальность программы.**

Актуальность выбранной темы обусловлена возрождением в Российской Федерации национальной идеи, направленной на улучшение здоровья и патриотизма нации. В соответствии со «Стратегией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» и Государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом, к 2020 году должна достигнуть 40%, а среди обучающихся – 80%.

Две трети российских детей в 14 лет уже страдают от хронических болезней, половина школьников имеет отклонения в развитии опорно-двигательного аппарата, а 40% призывников не могут выполнить физкультурный минимум, предусмотренный для военнослужащих.

Исправить ситуацию и достичь указанных целей, призван ряд мер, принимаемых на государственном уровне. Ключевой из них стало введение в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), главной целью данной меры является охват всего населения страны общим спортивным движением.

### **Отличительные особенности программы.**

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях, сегодня на наш взгляд является актуальным и принципиальным. Целью вводимого комплекса является дальнейшее повышение уровня физического воспитания и готовности людей, в первую очередь молодого поколения к труду и обороне. Данная программа позволяет расширить и углубить работу по формированию основных физических качеств, проводимую в процессе уроков физической культуры.

### **Адресат программы, срок реализации и объём учебных часов.**

Программа рассчитана на обучающихся 8-17 лет, имеющих удовлетворительный уровень физической подготовленности и желающих принять участие в сдаче нормативов комплекса ГТО.

Срок реализации-1 год (74 часа-2 занятия в неделю в очной форме. Продолжительность занятия -45 минут).

Наполняемость разновозрастной группы-20 человек.

### **2.Цель и задачи программы.**

#### **Цель:**

Развитие специальных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО.

#### **Задачи:**

- Обеспечить оптимальный уровень физической нагрузки.
- Создать условия для совершенствования общей физической подготовки;
- Сформировать у учащихся осознанную потребность в занятиях спортом и в здоровом образе жизни.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

#### **Учебный план.**

№	Наименование разделов	Всего часов	Часов теории	Часов практик и	Формы контроля и аттестации
1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации	1	1	-	Выполнение контрольных нормативов комплекса ГТО. Зачёт
2	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО	1	1	-	
3	Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО	64	-	64	
4	Зачёт по сдаче норм ВФСК	8	-	8	
	<b>Итого</b>	<b>74</b>	<b>3</b>	<b>71</b>	

#### **Содержание учебного плана.**

##### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

##### **Комплекс ГТО в общеобразовательной организации**

**Теория:** Понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) с 1-ой по 5-ую ступени комплекса ГТО, нормативные требования.

## **2. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО**

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

## **3. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО**

### **Практика:**

**3.1. Бег на 60 (100) м.** Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5-7 с с переходом на бег с максимальной скоростью 20-30 м 5 приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком. Старт из исходных положений. Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 (100 м)

**3.2. Бег на 1, 2 (3) км .** Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50-55с). Повторный бег на 500м с уменьшением интервалов отдыха. Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100-150 м в конце дистанции. Бег на 2 км по раскладке (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО. Бег на лыжах. Кросс по пересечённой местности.

### **3.3. Подтягивание из вися на высокой перекладине (мальчики).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время). Подтягивание из вися на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

### **3.4. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (девочки).**

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках. Подтягивание из вися на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Подтягивание в быстром темпе.

### **3.5. 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.

### **3.6. 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

### **3.7. Прыжок в длину в разбега.**

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге. Пряжки в длину с 6 – 8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50 -60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии , примерно

равном половине дальности прыжка. Прыжки с 10 – 12 шагов разбега на технику и на результат .

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

### **3.8.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 ( натянута резинка 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.

### **3.9.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.

**3.10.Метание мяча (снаряда) на дальность.** Броски мяча (снаряда) в землю(перед собой) 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» (или другой «вперёд-вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге. Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или другой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча с прямого разбега на технику. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных на весу. Броски набивного мяча(1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

### **3.11.ОРУ(общеразвивающие упражнения)**

### **3.12. Подвижные и спортивные игры.**

## **4. Зачёт по сдаче норм ВФСК**

**Практика:** Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

## **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**

Личностными результатами 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** 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 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.
- Подготовка к сдаче нормативов комплекса ГТО

**Предметными результатами** следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## 5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки итоговой аттестации
1	2022-2023	1.09.2022	30.05.2023	37	74	1 раз в неделю 2 часа	<b>19,20.05</b> <b>23,25.05</b>

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

### Материально-техническое обеспечение.

- Спортивный зал
- Баскетбольная площадка
- Стадион
- Футбольное поле
- Волейбольная площадка
- Баскетбольные корзины
- Волейбольная сетка
- Баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи
- Гимнастический инвентарь

## 7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контроль за усвоением материала проводится в форме:

- *Промежуточная и итоговая аттестация*(зачёт)-в форме сдачи норм ГТО

## 8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

<https://www.gto.ru/files/uploads/documents/57d28b693c87e.pdf>

## 9. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(см. Приложение 1)

## **Список литературы**

1.Сборник нормативно-правовых документов Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» ГБОУ «Балтийский берег» 2015

### **Список литературы для родителей и детей**

1.Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО. Москва «Просвещение» 2015

2 .Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры/ Л.П.Матвеев. - М.: ФиС, 1991. – 347 с.

3. Фетисов В., Виноградов П., Физическая культура и спорт в Российской Федерации, 2008 г.

4. Шевцов В.В. Общие основы теории и методики физической культуры в вопросах и ответах. – Тюмень: ИПК ПК, 1996. – 78 с.

5.[www.gto.ru](http://www.gto.ru)

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №1»**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по ВР

\_\_\_\_\_ Сивакова У.Ю.

30.08.2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
на 2022-2023 учебный год  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА»**

Составитель: Клыкова Надежда Владимировна,  
учитель физической культуры

**МИНУСИНСК, 2022**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и позволяет расширить и углубить работу по формированию основных физических качеств, проводимую в процессе уроков физической культуры.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ.

### Цель:

Развитие специальных физических качеств, необходимых для сдачи норм ГТО

### Задачи:

- Обеспечить оптимальный уровень физической нагрузки.
- Создать условия для совершенствования общей физической подготовки;
- Сформировать у учащихся осознанную потребность в занятиях спортом и в здоровом образе жизни.

## 3. ОСОБЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ ПО ПРОГРАММЕ:

В данном учебном году организованы две группы. Занятия в каждой группе проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 45 минут.

### Расписание занятий:

Группа №1		Группа №2	
ПОНЕДЕЛЬНИК	15.45-16.30	ЧЕТВЕРГ	15.45-16.30
СРЕДА	15.45-16.30	ПЯТНИЦА	15.45-16.30

## 4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №1

№	месяц	число	Количество часов	тема	Формы контроля и аттестации
1	09		1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса	
2			1	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции	
3			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
4			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
5			1	Кросс по пересечённой местности.	

6		1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
7		1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
8		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
9		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
10	10	1	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега.	
11		1	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега.	
12		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
13		1	Кросс по пересечённой местности.	
14		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
15		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
16		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО
17		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
18	11	1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине	
19		1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	
20		1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	
21		1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	
22		1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП	
23		1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП	
24		1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП	
25		1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП	
26		1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП	
27		12	1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП
28		1	Бег на лыжах.	
29		1	Бег на лыжах.	
30		1	Бег на лыжах.	
31		1	Бег на лыжах.	
32		1	Бег на лыжах.	
33		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО
34		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
35		1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП	
36	01	1	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
37		1	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
38		1	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
39		1	Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
40		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
41		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	

42		1	Бег на лыжах.	
43	02	1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
44		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
45		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
46		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
47		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
48		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
49		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
50	03	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
51		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО
52		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
53		1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
54		1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
55		1	Кросс по пересечённой местности.	
56		1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
57		1	Кросс по пересечённой местности.	
58		1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из вися на высокой перекладине. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине.	
59	04	1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
60		1	Кросс по пересечённой местности.	
61		1	Кросс по пересечённой местности.	
62		1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
63		1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
64		1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
65		1	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
66		1	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
67	05	1	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
68		1	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
69		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
70		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
71		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
72		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО. Зачёт
73		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
74		1	Бег на длинные дистанции.	

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН группы №2

№	МЕСЯЦ	ЧИСЛО	Количество часов	тема	Формы контроля и аттестации
1	09		1	Инструктаж по ТБ. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса	
2			1	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег на короткие дистанции	
3			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
4			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
5			1	Кросс по пересечённой местности.	
6			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
7			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
8			1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
9			1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
10		10		1	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега.
11			1	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега.	
12			1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
13			1	Кросс по пересечённой местности.	
14			1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
15			1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
16			1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО
17			1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
18	11			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине
19			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	
20			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	
21			1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	
22			1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП	
23			1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП	
24			1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. ОФП	
25			1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП	
26			1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП	
27		12		1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП

28		1	Бег на лыжах.	
29		1	Бег на лыжах.	
30		1	Бег на лыжах.	
31		1	Бег на лыжах.	
32		1	Бег на лыжах.	
33		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО
34		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
35		1	Поднимание туловища из положения лёжа на спине. ОФП	
36	01	1	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
37		1	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
38		1	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
39		1	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. ОФП.	
40		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
41		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
42	02	1	Бег на лыжах.	
43		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
44		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
45		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
46		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
47		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
48		1	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	
49		1	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжок в длину в разбега. ОФП	
50	03	1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
51		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО
52		1	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
53		1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
54		1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
55		1	Кросс по пересечённой местности.	
56		1	Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	
57		1	Кросс по пересечённой местности.	
58		1	Бег на короткие дистанции. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	
59	04	1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
60		1	Кросс по пересечённой местности.	
61		1	Кросс по пересечённой местности.	
62		1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
63		1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
64		1	Метание мяча (снаряда) на дальность. ОФП	
65		1	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	

<b>66</b>			<b>1</b>	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
<b>67</b>			<b>1</b>	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
<b>68</b>	<b>05</b>		<b>1</b>	Бег на длинные дистанции. Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	
<b>69</b>			<b>1</b>	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
<b>70</b>			<b>1</b>	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
<b>71</b>			<b>1</b>	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Прыжок в длину в разбега.	
<b>72</b>			<b>1</b>	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	Сдача норм ГТО. Зачёт
<b>73</b>			<b>1</b>	Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами	
<b>74</b>			<b>1</b>	Бег на длинные дистанции.	