

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
БРЕЙТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рассмотрена на заседании

Утверждаю:

МО учителей физической культуры

Директор школы \_\_\_\_\_ Чекмарёва И.А.

Протокол № 1 от 26.08.2022

Приказ № 92 от 29.08.2022

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_--Шувалова С.А.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«ГТО – ступень к спортивным достижениям»  
для учащихся 8А класса

Составитель:  
Шувалова С.А.  
Учитель,  
реализующий  
программы  
внеурочной  
деятельности

2022-2023 уч.г

## Пояснительная записка

Данная рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, ООП ООО МОУ Брейтовской СОШ, на основе примерной программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности «Подготовка к сдаче комплекса ГТО».

Программа ориентирована на возрастные группы школьников согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 68 ч. Режим занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Благодаря программе учащиеся осваивают более широкий комплекс физических упражнений, общеразвивающей и прикладной направленности и подвижных игр, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Нормативы, используемые в комплексе, более требовательны и широки в сравнении с обычными уроками физической культуры. Стрельба, плавание, толкание гири, туристические походы – виды физической деятельности, не представленные в стандартных уроках физической культуры, развивают более широкий круг двигательной деятельности учащихся, что положительно сказывается на общей физической подготовке учащихся. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе, сдаем ГТО способствует, и участие в контрольных прикидках соревнованиях по общей физической подготовке, пробной сдаче комплекса в своей школе и непосредственное участие в сдаче ГТО в центрах тестирования района, для получения значка и удостоверения. Так же мотивирующим средством, для занятия по программе является возможность получения дополнительных баллов при поступлении в учебное заведение, с учётом выполнения норм на золотой значок.

**Цель:** внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников и повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

### Задачи:

- способствовать созданию положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретенных на уроках физической культуры;
- развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

## **Формы занятий:**

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивные праздники;
- эстафеты, соревнования.

## **Учебно- методическое обеспечение**

Методика работы с детьми строится в направлении системно-деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельную и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Занятия проводятся в школьном спортивном зале, на школьном стадионе, на игровых площадках.

Для реализации программы используются спортивные сооружения, оборудование и спортивный инвентарь, методическая литература.

1. Воронов А.М. V Международный конгресс учителей физической культуры под девизом "ГТО в школу!" [Текст] / А. М. Воронов // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С. 31-33.
2. Погадаева А.Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании [Текст] / А. Я. Погадаева, Н. Г. Проскуракова // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №6. - С. 1
3. Кузнецов В.С. Организационно-методические основы подготовки школьников к сдаче норм комплекса ГТО в стрельбе [Текст] / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий // Физическая культура в школе. - 2016. - №2. - С.55-63
4. 2014 г. Правительство РФ разработало и приняло ряд документов, направленных на воссоздание комплекса ГТО: Постановление Правительства РФ № 540, Положение о ГТО, Указ Президента о ГТО.
5. «Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО»; учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. – М., Просвещение, 2016.
6. Уткин В.Л.: ГТО: техника движений. - М.: Физкультура и спорт, 1987
7. Огородников Б.И.: Туризм и спортивное ориентирование в комплексе ГТО. - М.: Физкультура и спорт, 1983

## **Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)**

1. <https://гто76.рф> – сайт с инструкциями по выполнению ВФСК ГТО, сводной таблицей нормативов по возрастам, методическими рекомендациями для сдающих и проводящих ГТО.
2. <https://www.gto.ru> – сайт о ВФСК ГТО: как выполнять, нормативы, документы, медиатека, послы ГТО, контакты.

## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Данная рабочая программа, для учащихся 8 классов, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по внеурочной деятельности.

**Личностными результатами** освоения учащимися 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
- находить индивидуальный подход к участнику коммуникации с учетом его личностных и возрастных особенностей (при занятии спортом).
- стремиться к расширению средств общения в разных ситуациях (при занятии спортом) и использовать адекватные средства общения со сверстниками, родителями, учителями (при занятии спортом).
- использовать адекватные средства общения через знания правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, обусловленных спецификой промышленного региона, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах (при занятии спортом).
- ориентироваться в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитие этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения.
- –замотивировать себя на достижения (при занятии спортом).
- –работать в команде; доводить дела до завершающего конца (при занятии спортом).
- ценить продуктивную организацию совместной деятельности, самореализацию в группе и организации, ценить «другого» как равноправного партнера, развивать способы реализации собственного лидерского потенциала
- – знать свои права и обязанности, права и обязанности других людей, соблюдать права и выполнять обязанности (при занятии спортом).

**Метапредметными результатами** освоения учащимися 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;
- 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 являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- уметь соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности;
- правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО, максимально проявлять физические способности;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей);
- сдать нормативы комплекса ГТО в Центре тестирования

### **Содержание деятельности по реализации воспитательного потенциала занятия**

- Изучение истории зарождения и возрождения «Комплекса ГТО»
- Выполнение упражнений комплекса с соблюдением основных правил техники безопасности при занятиях.
- Определение влияние выполнения учащимися норм ГТО на организм обучающихся, его связи с укреплением здоровья, развитием физических качеств
- Изучение норм «ГТО» как образца физической подготовки;
- Беседа о закаливании организма как фактора здорового образа жизни
- Определение влияния процесса подготовки к сдаче норм комплекса ГТО на формирование положительных качеств личности: воли, смелости, трудолюбия, честности, терпения, упорства, целеустремлённости, этических норм поведения, дисциплинированности, ответственности, чувство долга, коллективизма и т.д.
- Изучение правил доврачебной помощи во время занятий физической культурой и спортом
- Знакомство со значкистами ГТО, выдающимися спортсменами прошлых лет

О  
е

т  
а  
ц  
и  
я

н  
а

п  
о  
л  
у  
ч  
е  
н  
и  
е

з  
н  
а  
к

## Содержание курса «ГТО – ступень к спортивным достижениям»

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

### **Развитие прыгучести – 18 часов. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега.
2. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами.
3. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**
4. Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре).
5. Прыжок вверх толчком двух ног с места с взмахом руками.
6. **Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.**
7. Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате.
8. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами.
9. Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др.
10. **Соревнования по прыжкам в длину и в высоту.**

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

### **Гимнастика - 18 часов. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** ОРУ. Лазание по канату.
2. Акробатические упражнения, упр. на бревне
3. Лазание по канату без помощи ног
4. ОРУ. Прыжки через скакалку.
5. **Упражнения на брусьях, на перекладине.**
6. ОРУ. Прыжки через скакалку.
7. Упр. с гантелями, набивными мячами, прыжки.
8. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.
9. Лазание по канату без помощи ног.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; экскурсия; поход; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

### **Лыжная подготовка – 14 часов. Содержание деятельности:**

1. Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода.
2. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
3. Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант).
4. Прохождение дистанции 2 км.
5. Торможение «плугом», упором
6. Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
7. Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
8. Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».

**Виды деятельности:** физкультурно-спортивная; соревновательная; игровая; познавательная; социально-значимая деятельность; проблемно-ценностное общение.

**Формы деятельности:** подвижные игры; игры-эстафеты; спортивные конкурсы; спортивные соревнования; спортивные праздники; групповая проблемная работа; беседы; поход; проблемно-ценностные беседы; подготовка докладов; мультимедийных презентаций; работа в творческих группах; спортивные игры; подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки, коллективное творческое дело.

**Развитие силовых способностей - 18 часов. Содержание деятельности:**

1. **Инструктаж по ТБ.** упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке.

2. Упражнения на гибкость, силовая подготовка.

3. Лазание по канату.

4. Упражнения с гантелями, набивными мячами.

5. Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.

6. Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание.

7. Упражнения на брусках.

8. Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.

9. Круговая тренировка на развитие силы.

### **Учебно-тематический план 8 класс (68.ч.)**

Тема	Количество часов			Виды деятельности
	Всего	Теория	Практика	
Развитие прыгучести.	16	4	12	Применяют прыжковые упражнения для развития прыгучести. Работают над совершенствованием техники прыжков. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Сравнивают результаты тестирований. Делают выводы о проделанной работе, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения и совершенствования прыжковых упражнений
«Самый сильный» прыгун	2	-	2	Участвуют в соревнованиях по прыжкам в длину и в высоту, соблюдают правила соревнований. Анализируют результаты показанные в соревнованиях. Выявляют недочёты, обсуждают, предлагают способы устранения недочётов. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.
Гимнастика.	16	6	10	Соблюдают технику безопасности. Выполняют упражнения по образцу и



				заданному правилу. Выполняя упражнения на снарядах, осуществляют страховку и само страховку. Учатся слышать и слушать., добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Контролируют свою деятельность и адекватно оценивают свои действия и принимают оценку своих действий другими.
Выступление с гимнастическим номером	2	-	2	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения учебных комбинаций и элементов страховки., соблюдают правила безопасности. Выдвигают свои идеи по постановке номера, обсуждают и реализуют. Развивают силовые качества и гибкость с помощью изученных упражнений.
Лыжная подготовка.	12	2	10	Соблюдают технику безопасности. Совершенствуют технику изученных лыжных ходов и применяют её для подготовки к соревнованиям и организации свободного досуга в зимнее время. Осваивают способы торможений используя различные способы поиска необходимой информации.
Лыжная эстафета	2	-	2	Вспоминают способы передачи эстафеты. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного выполнения соревновательных элементов
Развитие силовых способностей.	16	6	10	Раскрывают значение силовой подготовки, понятий «абсолютная» и «относительная» сила и способы её развития. Используют гимнастический инвентарь и отягощения различного характера для развития силы. Договариваются друг с другом в процессе подвижных игр, проявляют максимально волевые усилия. выбирают индивидуальный режим физической нагрузки
Соревнования на самого сильного восьмиклассника	2	-	2	Контролируют проявление своих эмоций в совместной деятельности в условиях соревнований. Осуществляют взаимный контроль и соблюдают правила безопасности. Учатся выигрывать и достойно проигрывать, радуясь успехам других. Анализируют свои недочёты и составляют план их устранения.
Итого	68	18	50	

## Поурочное планирование

№	Кол-во часов	даты	Тема занятия
1	1	1.09.2022	<b>Инструктаж по ТБ.</b> Знания о ГТО. Развитие прыгучести Тестирование: прыжок в длину с места. П/игры. Прыжки толчком с двух ног с 2—3 м разбега
2	1	6.09.2022	Развитие прыгучести Комплекс ГТО в общеобразовательной организации. Техника прыжков в длину с разбега. Прыжки на гимнастическую скамейку толчком обеими ногами П/игры с прыжками
3	1	8.09.2022	Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО. Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.
4	1	13.09.2022	Тестирование: Бег 60 и 100м. Встречная эстафета.
5	1	15.09.2022	ГТО. Развитие прыгучести Выпрыгивание из низкого приседа с хлопком над головой, по свистку.
6	1	20.09.2022	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры.
7	1	22.09.2022	ГТО. Развитие прыгучести. Соревнования по прыжкам в высоту. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.
8	1	27.09.2022	ГТО. Развитие прыгучести Серия прыжков в высоту с места (два-три-четыре). Прыжок вверх толчком двух ног с места со взмахом руками ГТО. Проверка навыка выполнения метания мяча 150 гр. на дальность.
9	1	29.09.2022	ГТО. Развитие выносливости. Спортивные игры
10	1	4.10.2022	ГТО. Кроссовый бег. Подвижные игры.
11	1	6.10.2022	ГТО.Тестирование:2000м. Спортивные игры
12	1	11.10.2022	ГТО. Кроссовый бег. Развитие прыгучести. Прыжок в длину с места с закрытыми глазами. Челночный бег 3х20
13	1	13.10.2022	ГТО. Кроссовый бег. Развитие прыгучести Выполнение прыжка в разных условиях в длину на гимнастическом мате. Прыжки в высоту с разбега «Перешагиванием».
14	1	18.10.2022	ГТО. Развитие прыгучести Прыжок в длину с места с разной скоростью в замедленном и ускоренном темпе и др. Челночный бег 3х20
15	1	20.10.2022	ГТО. Развитие прыгучести. Прыжки в высоту с разбега «Перешагиванием». Эстафеты с прыжками из различных и.п..
16	1	25.10.2022	ГТО. Прыжки в длину с разбега Соревнования по прыжкам в длину « Самый сильный прыгун»
17	1	27.10.2022	ГТО. Прыжки в высоту с разбега «Перешагиванием». Соревнования по прыжкам в высоту «Самый сильный прыгун»
18	1	8.11.2022	ГТО. Гимнастика. Инструктаж по ТБ, ОРУ. Лазание по канату
19	1	10.11.2022	ГТО. Гимнастика Лазание по канату

20	1	15.11.2022	ГТО. Гимнастика. Акробатические упражнения, упр. на бревне
21	1	17.11.2022	ГТО. Гимнастика. Акробатические упражнения, упр. на бревне
22	1	22.11.2011	ГТО. Гимнастика. Акробатические упражнения, упр. на бревне
23	1	24.11.2022	ГТО. Гимнастика Развитие силовых качеств. Перетягивание каната.
24	1	29.11.2022	ГТО. Гимнастика Лазание по канату без помощи ног
25	1	1.12.2022	ГТО. Гимнастика. Лазание по канату без помощи ног
26	1	6.12.2022	ГТО. Гимнастика. ОРУ. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине
27	1	8.12.2022	ГТО. Гимнастика Упражнения на брусьях, на перекладине
28	1	13.12.2022	ГТО. Гимнастика. ОРУ. Прыжки через скакалку. Подтягивание на перекладине Упражнения на брусьях
29-			ГТО. Упражнения на брусьях, на перекладине Наклон вперед из положения стоя.
30			ГТО. Гимнастика Опорный прыжок развитие прыгучести. Эстафеты.
31			ГТО. Гимнастика Опорный прыжок и развитие гибкости. Игры с прыжками.
32			ГТО. Гимнастика ГТО. Тестирование: Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.
33			ГТО. Гимнастика. Упр. с гантелями, прыжки. ГТО Подтягивания и отжимания. Наклон вперед из положения стоя
34			ГТО. Развитие силовых способностей. Упр с набивными мячами. Броски набивного мяча. Подвижные игры с набивными мячами и прыжками
35			ГТО. Развитие силовых качеств. Подвижные игры для развития мышц рук.
36			ГТО. Развитие силовых способностей. Подтягивания и отжимания. Подвижные игры.
37			ГТО. Наклон вперед из положения стоя.
38-39			Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники попеременного двухшажного лыжного хода. Подъемы «полуёлочкой», «ёлочкой».
40-41			Совершенствование одновременного одношажного хода (стартовый вариант). Торможение «плугом», упором
42-43			ГТО. Прохождение дистанции 2 км
44-45			Одновременный одношажный, бесшажный ход. Дистанция 2 км.
46-47			Совершенствование конькового хода, совершенствование одновременного одношажного хода.
48-49			Уход с лыжни в движении. Эстафета «Кто быстрее?».
50-51	2		Развитие силовых способностей Инструктаж по ТБ. упражнения с гантелями. Упражнения на гимнастической стенке

52-53	2		Упражнения на гибкость, силовая подготовка
55	1		Развитие силовых способностей Лазание по канату Спортивное мероприятие «А ну-ка мальчики!»
56	1		Упражнения с гантелями, набивными мячами
57	1		Прыжки через скакалку. Упражнения на гимнастической стенке.
58	1		Висы на перекладине, подъем переворотом, подтягивание. Совершенствование техники метания мяча 150 гр. на дальность.
59	1		Упражнения на брусках. Спортивное мероприятие «А ну-ка девочки!».
60	1		Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
61	1		Упражнения на перекладине, упражнения на брусках.
62	1		Круговая тренировка на развитие силы
63	1		Круговая тренировка на развитие силы.
64	1		Круговая тренировка на развитие силы.
65	1		ГТО. Тестирование - челночный бег 3x10 м.
66	1		ГТО. Тестирование: Бег 60 и 100м.
67	1		ГТО. Кроссовый бег. Эстафеты.
68	1		Спортивные соревнования: «Сильные, смелые, ловкие, умелые».