# Приложение 30

к основной образовательной программе среднего общего образования (ООП СОО), утвержденной приказом МАОУ СШ № 3 от 31.08.2023 №283-о

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ШСК « Гладиатор.ГТО»

Для 10-11 классов среднего общего образования

Срок реализации программы – 2 года

# Структура рабочей программы курса внеурочной деятельности

# ШСК « Гладиатор. ГТО»

- 1. Результаты освоения курса.
- 2. Содержание курса.
- 3. Тематическое планирование.

# ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Личностные результаты** отражаются в готовности учащихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовки к выполнению нормативов ВФСК «ГТО». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностными результатами, формируемыми при реализации РПВД «Я выбираю ГТО», являются:

- 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, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
  - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

**Метапредметные результаты** отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

В соответствии с ФГОС ООО, СОО метапредметные результаты включают в себя универсальные учебные действия (УУД). Выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
  - умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (ИКТ).

# Предметные результаты:

# Ученик будет знать:

- Что такое комплекс ГТО в общеобразовательной организации;
- Понятие «Физическая подготовка основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО».

#### Уметь:

- владеть техникой бега на 30м, 60 м, 100 м;
- владеть техникой челночного бега;
- прыгать в длину с места, через препятствия;
- бегать на длинные дистанции: 1 км, 2 км, 3 км, 5 км;

- выполнить технику лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, передвигаться и бегать на лыжах;
  - подтягиваться, отжиматься;
  - поднимать туловище в положении лежа за 1 минуту;
  - метать мяч (снаряд);
- выполнить наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье;
  - стрелять из пневматической винтовки.

#### Учащиеся будут уметь демонстрировать:

– максимальный результат при сдаче норм ГТО.

Основным инструментарием для оценивания результатов является Приказ Министерства спорта  $P\Phi$  № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «ГТО» состоит из двух разделов: «Теория ВФСК «ГТО»» и «Физическое совершенствование».

#### IV СТУПЕНЬ

### Теория ВФСК «ГТО».

Возрождение ВФСК «ГТО». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений составление индивидуальных комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, ДЛЯ физкультпауз.

# Физическое совершенствование.

Упраженения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 60 м; техника высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дальность; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 2000 м), бег на лыжах от 3 до 8 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

*Соревнования:* выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

V СТУПЕНЬ

Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упраженения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

**Соревнования:** выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

#### VI СТУПЕНЬ

# Теория ВФСК «ГТО».

Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.

#### Физическое совершенствование.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей: бег с ускорением от 30 до 100 м; техника низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (60 м, 100 м); эстафетный бег; челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места, прыжки в длину с разбега; прыжки через препятствия; техника метания снаряда (гранаты) на дальность; метание снаряда (гранаты) на дальность в коридор 5-6 м.

**Упражнения для развития выносливости:** бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут, бег на длинные дистанции (2 км, 3 км), бег на лыжах от 3 до 10 км, бег на лыжах на результат (2 км, 3 км, 5 км), техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

**Упражнения для развития силы:** сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (юноши) и низкой перекладине (девушки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 2-5 кг.

**Упражнения для развития координационных способностей:** метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

**Упражнения для развития гибкости:** наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

*Соревнования:* выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в 4 ступени ВФСК «ГТО» — Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.

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

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с группой

#### Тема 2. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации

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

# **Тема 3.** Физическая подготовка – основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО

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

# Тема 4. Развитие двигательных способностей к подготовке к сдаче норм ГТО

# Теория:

#### Практика:

**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) **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.

#### 3. Подтягивание из виса 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 виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Упражнения с гантелями весом 2 -3 кг для развития силы мышц.

#### 4.Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки).

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

#### 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.

#### 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

#### 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 **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 ( натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту( верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса  $\Gamma$ TO.

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

#### 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.

Упражнения выполнят с установкой на максимальное количество повторений (до прела.) Метание мяча (снаряда) на дальность. Броски мяча (снаряда) в землю (перед собой) хлёстким 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.

#### Тема 5.

#### Зачёт по сдаче норм ВФСК

Практика: Сдача норм ВФСК ГТО в соответствии с изученными нормативами

Тема 6. Заключительное занятие (итоги года)

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

# 10 класс

№	Тема	Кол-во	Форма
п/п	тсма	часов	проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной	1	лекция,
	деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.		тренировка,
			соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника	1	лекция,
	высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
٥.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Техника метания		соревнования
4.	малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в	2	тренировка
	коридор 5-6 м.		тренировка
_	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание	1	лекция,
5.	мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	тренировка
	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание		
6.	мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на	2	тренировка
	скакалке до 3 минут.		
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.	1	лекция,
	Стрельба из пневматической винтовки.		тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для	1	тренировка
	развития силы. Упражнения для развития гибкости.		
9.	Бег в равномерном темпе 10 минут. Челночный бег 3x10 м.	1	тренировка,
	Эстафеты.		соревнования
	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Поднимание туловища в	1	лекция,
10.	положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на		тренировка
	гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2 кг.		тренировка
1.1	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе.		лекция,
11.	Стрельба из пневматической винтовки.	1	тренировка
12.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для	1	тренировка
12.	развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической	1	лекция,
13.	культурой и спортом. Эстафеты.	1	соревнования
14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной	1	лекция,
	подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.		тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и	2	тренировка
	подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км.		
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17. 18.	Эстафеты на лыжах. Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1 1	соревнования
	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и		соревнования
19.	подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 8 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов	1	
	для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз.		лекция,
	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.		тренировка

21.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 7 до 10 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
	Итого	34	

# 10 класс

<b>№</b> п/п	Тема	Кол-во часов	Форма проведения
1.	Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег.	1	лекция, тренировка, соревнования
2.	Подготовка к занятиям физической культурой. Техника высокого старта, стартового разгона, финиширования. Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1	лекция, тренировка
3.	Стартовый контроль.	1	соревнования
4.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Техника метания малого мяча на дальность. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	2	тренировка
5.	Возрождение ВФСК «ГТО». Челночный бег 3x10 м. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
6.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
7.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
8.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	тренировка
9.	Бег в равномерном темпе 12 минут. Челночный бег 3x10 м. Эстафеты.	1	тренировка, соревнования
10.	Физическая подготовка и её связь с развитием физических качеств. Поднимание туловища в положении лёжа за 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке. Броски набивных мячей 2-5 кг.	1	лекция, тренировка
11.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
12.	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	1	лекция, тренировка
13.	Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Эстафеты.	1	лекция, соревнования

14.	Требования техники безопасности на занятиях лыжной	1	лекция,
1 11	подготовкой. Техника выполнения лыжных ходов.		тренировка
15.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км.	2	тренировка
16.	Промежуточный контроль.	1	соревнования
17.	Эстафеты на лыжах.	1	соревнования
18.	Участие в Зимнем фестивале ГТО.	1	соревнования
19.	Техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов. Бег на лыжах от 3 до 10 км	3	тренировка
20.	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м.	1	лекция, тренировка
21.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Упражнения для развития силы. Упражнения для развития гибкости.	2	тренировка
22.	Требования техники безопасности на занятиях по стрельбе. Стрельба из пневматической винтовки.	1	лекция, тренировка
23.	Прыжки через препятствия. Прыжок в длину с места. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м. Прыжки на скакалке до 3 минут.	2	тренировка
24.	Бег в равномерном темпе от 8 до 12 минут. Бег с ускорением от 30 до 60 м. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.	3	тренировка
25.	Итоговый контроль.	1	соревнования
26.	Участие в Летнем фестивале ГТО.	1	соревнования
	Итого	34	