

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа п. Коминтерн»
Энгельсского района Саратовской области

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол №3 от 01.12.2020 г.

Утверждаю
Директор МОУ «СОШ п. Коминтерн»
Т.И. Гончарова Т.И. Гончарова
Приказ № 355 от 01.12.2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ГТО – ключ к успеху»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 38 часов
Возраст детей: 11 – 15 лет

Кривошеев Андрей Юрьевич
педагог дополнительного образования

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ГТО – ключ к успеху» имеет физкультурно-спортивную направленность. Разработана в соответствии с Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам МОУ «СОШ п. Коминтерн».

Активное занятие спортом в России востребовано временем и социальными факторами, позитивно встречено большинством россиян.

Актуальность программы. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка. Как известно, комплекс ГТО направлен на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Повышению мотивации обучающихся к занятиям по программе будет способствовать участие в выполнении нормативов комплекса ГТО, в фестивалях ГТО, физкультурных праздниках и т.п.

Данная программа имеет как оздоровительное, так и прикладное значение. Ориентирована на развитие у обучающихся основных физических качеств и прикладных навыков из основных видов спорта.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Средства и методы обучения, предлагаемые в программе, будут способствовать раскрытию индивидуальности ребенка, поощрению творческого начала в каждом обучающемся и выполнению на этой основе нормативов ВФСК «ГТО».

Отличительная особенность программы состоит в том, что она имеет спортивное оздоровительное и прикладное значение, ступенькой для подготовки обучающихся к успешному выполнению нормативов ВФСК «ГТО».

Адресат, возрастные особенности обучающихся.

Программа рассчитана на обучающихся 11-15 лет.

Обучающиеся 11-12 лет, именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью.

Средний школьный возраст 13-15 лет – самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте обучающимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Им нравится высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту. Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Обучающимся будет интересна деятельность, которая служит активному самовыражению подростков и учитывает их интересы.

Срок реализации программы: 38 часов (январь - май).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 2 часа.

Форма обучения – очная.

Количество обучающихся в группе: 13-15 человек.

Принцип набора в объединение: зачисляются обучающиеся, независимо от их способности, уровня физического развития и подготовленности, при наличии медицинского за-

ключения о состоянии здоровья (не имеющие медицинских противопоказаний) и на основании заявления родителей (законных представителей).

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физических качеств, подготовка к сдаче норм ГТО.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с видами обязательных испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне»;
- познакомить с техникой и правилами выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- научить проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

развивающие:

- развивать положительное отношение обучающихся к комплексу ВФСК «ГТО»;
- обогащать двигательный опыт обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

воспитательные:

- формировать устойчивую потребность в здоровом образе жизни;
- формировать коммуникативные качества и умения работать в команде.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знание видов обязательных испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне»;
- знание правил и техники выполнения комплекса «Готов к труду и обороне»;
- умение проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Метапредметные результаты:

- развитие положительного отношения обучающихся к комплексу ВФСК «ГТО»;
- накопление двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

Личностные результаты:

- сформированность устойчивой потребности в здоровом образе жизни;
- сформированность коммуникативных качеств и умений работать в команде.

1.3. Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития комплекса ГТО.	2	1	1	Тестирование. Входная диагностика.
2.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		2	Тестирование уровня физической подготовленности
3.	Скандинавская ходьба.	2		2	Зачёт
4.	Бег на лыжах (передвижение на лыжах).	2		2	Мини - соревнование
5.	Стрельба.	2		2	Соревнование

6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
8.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
9.	Рывок гири.	2		2	Зачёт
10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
11.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
12.	Челночный бег (3*10) метров.	2		2	Соревнование
13.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	2		2	Соревнование
14.	Бег на 30, 60, 100 метров.	2		2	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
15.	Смешанное передвижение.	2		2	Соревнование
16.	Прыжок в длину с разбега.	2		2	Мини-соревнование
17.	Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.	2		2	Зачёт
18.	Метание (мяча весом 150 грамм, спортивного снаряда весом 500, 700 грамм).	2		2	Мини-соревнование
19.	Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО»	2		2	Тестовый контроль по нормативам ГТО
	Итого:	38	1	37	

1.4. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие.

Теория. История Советского комплекса ГТО. ВФСК «ГТО»: понятие, цели, задачи структура, значение в физическом воспитании.

Практика. Тестирование. Входная диагностика.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой. Тестирование уровня физической подготовленности.

3. Скандинавская ходьба.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники ходьбы с палками. Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Максимальное количество участников в одном заходе не более 15 человек. Зачёт.

4. Бег на лыжах (передвижение на лыжах).

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники передвижение на лыжах. Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. Мини - соревнование.

5. Стрельба.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов стрельбы. Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты. Соревнование.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО).

7. Поднимание туловища из положения лёжа на спине.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники поднимание туловища из положения лёжа на спине. Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО).

8. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО).

9. Рывок гири.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники рывка гири. Зачёт.

10. Подтягивание из виса на высокой перекладине.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники подтягивания из виса на высокой перекладине. Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО).

11. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО).

12. Челночный бег (3*10) метров.

Практика. Упражнения для развития координации. Виды старта. Положение рук, техника поворота на месте. Соревнование.

13. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники прыжка в длину с места толчком двумя ногами. Соревнование.

14. Бег на 30, 60, 100 метров.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники спринтерского бега. Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО).

15. Смешанное передвижение.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники смешанного передвижения. Соревнование.

16. Прыжок в длину с разбега.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники прыжков, бега, метаний, приземлений, отталкиваний, низкого старта. Мини-соревнование.

17. Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.

Имитационные упражнения.

Практика. Имитация элементов техники прыжка в длину с разбега. Зачёт.

18. Метание (мяча весом 150 грамм, спортивного снаряда весом 500, 700 грамм).

Практика. Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность спортивного снаряда различного по весу. Мини-соревнование.

19. Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО».

Практика. Тестовый контроль по нормативам ГТО.

1.5. Формы аттестации планируемых результатов программы

№ п/п	Планируемые результаты	Формы аттестации	Периодичность
предметные			
1	знание видов обязательных испытаний (тестов) комплекса «Готов к труду и обороне»	Опрос	на всем протяжении реализации ДООП
2	знание правил и техники выполнения комплекса «Готов к труду и обороне»	Диагностика, тестирование	на всем протяжении реализации ДООП
3	умение проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО	педагогическое наблюдение, текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО), соревнование	на всем протяжении реализации ДООП
метапредметные			
1	развитие положительного отношения обучающихся к комплексу ВФСК ГТО»	педагогическое наблюдение, соревнование	на всем протяжении реализации ДООП
2	накопление двигательного опыта обучающихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО	педагогическое наблюдение, тестирование	на всем протяжении реализации ДООП
личностные			
1	сформированность устойчивой потребности в здоровом образе жизни	педагогическое наблюдение	на всем протяжении реализации ДООП
2	сформированность коммуникативных качеств и умений работать в команде	педагогическое наблюдение	на всем протяжении реализации ДООП

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Методическое обеспечение: тесты и тестовые методики, разработки игр, тренингов, подборка игр и игровых упражнений, раздаточный материал.

Педагогические технологии:

- информационно-коммуникативные;
- игровые технологии;
- технология сотрудничества;
- здоровьесберегающие технологии.

Основные формы проведения занятий:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;

- тестирование;
- самостоятельная подготовка.

Методы, используемые при проведении занятий:

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения задач применяются разнообразные методы проведения занятий:

- словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении ВФСК ГТО;
- наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов, эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: методы упражнений, соревновательный.

Информационное обеспечение: для успешной реализации программы используется ноутбук с выходом в Интернет, колонки.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал – хорошо проветриваемое помещение, соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям.

Спортивное оборудование и инвентарь:

- теннисные мячи – 10 шт.;
- гимнастические скамейки 4 шт.;
- гимнастическая стенка-3 пролета;
- гимнастические скакалки-15 шт.;
- перекладины навесные;
- маты гимнастические;
- рулетки измерительные (10 м., 5 м);
- секундомер.

Содержание и методика контрольных испытаний по физической подготовке

Физическая подготовка.

Скандинавская ходьба. Скандинавская ходьба проводится по пересеченной местности. Дистанции для участников прокладываются на дорожках парков, лесопарков по ровной или слабопересеченной местности. Выполнение испытания представляет собой ходьбу с палками, по структуре движения напоминающую ходьбу на лыжах. Максимальное количество участников в одном заходе не более 15 человек.

Бег на лыжах (передвижение на лыжах). Бег на лыжах (передвижение на лыжах) проводится свободным стилем на дистанциях, проложенных преимущественно на местности со слабо- и среднепересеченным рельефом в закрытых от ветра местах. При организации масс-старта группу участников выстраивают за 3 метра до стартовой линии, при индивидуальном старте – по стартовому протоколу с временным интервалом (15, 20 секунд и т.д.).

Стрельба. Выполняется участниками на дистанции 10 метров по мишени №8. Участнику дается три пробных и пять зачетных выстрелов. Время выполнения испытания – 10 минут. Время на подготовку – 3 минуты.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. И.П. - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим

возвратом в исходное положение.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Рывок гири. Тестирование проводится на помосте или любой ровной площадке размером 2х2 метра. Для выполнения испытания используется гиря весом 16 кг. Контрольное время выполнения упражнения – 4 мин. Засчитывается суммарное количество правильно выполненных рывков гири правой и левой рукой.

Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания.

Челночный бег 3х10м. На расстоянии 10м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Бег на 30, 60, 100 метров. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Смешанное передвижение. Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров. Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

Метание (мяча весом 150 грамм, спортивного снаряда весом 500, 700 грамм).

Участники II-IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Участники V-VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ ТЕСТИРОВАНИЯ ПО ГТО

За 20___/20___ учебный год. Дата проведения: «_____»_____20__г.

№ п/п	Ф.И.О	Год рожде- ния, УИН	ГТО					
			Прыжки в длину сместа	Тест на гибкость	Бег 3х10-с.	Метание набивно- го мяча	Метание адажность ь	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

2.3. Список литературы

Для педагога:

1. Абрамович Д.В. Занятия физической культурой по месту жительства как фактор влияния на физическую подготовленность детей и подростков при выполнении нормативов комплекса ГТО [Текст] / Д. В. Абрамович, В. Ю. Лебединский, Э. Г. Шпорин // Теория и практика физической культуры. - 2016.- №1. - С. 103.
2. Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях [Текст] / Г. В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. - 2016. - №4. - С. 2-8.
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. Фомичева Е.Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях [Текст] / Е. Н. Фомичева, А. В. Фомичев // Физическая культура в школе. - 2015. - №8. - С. 51-55.

Для обучающихся:

1. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: [Текст]: учеб.пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006 г
2. Погадаев Г.И.. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы [Текст]: учебно-методическое пособие / Г. И. Погадаев. - Москва : Дрофа, сор. 2016. - 178, [1] с. : ил., табл.; 20 см.; ISBN 978-5-358-16536-6.

Интернет-ресурсы:

- <https://user.gto.ru/>- Официальный сайт ВФСКГТО.
- <https://user.gto.ru/user/register>- Регистрация ВФСК«ГТО»
- <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/>- 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкойатлетике.
- <https://www.youtube.com/watch?v=zpl2Bflzj9g>- Бег на короткиедистанции
- <httpwww.minsport.gov.ru/>- Министерство спорта Российской Федерации.
- <https://olympic.ru/>- Олимпийский Комитет России
- <https://www.sovsport.ru/lifestyle/988895-luchshie-youtube-kanaly-o-bege>Все обеге.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма проведения	Форма контроля
1.	12.01	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. История развития комплекса ГТО.	2	Спортивный зал.	Беседа/опрос	Тестирование. Входная диагностика.
2.	19.01	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Тестирование уровня физической подготовленности
3.	26.01	Скандинавская ходьба.	2	Спортивный зал. Стадион.	Практикум, тренировка.	Зачёт
4.	02.02	Бег на лыжах (передвижение на лыжах).	2	Стадион.	Практикум, тренировка.	Мини - соревнование
5.	09.02	Стрельба.	2	Спортивный зал. Тир.	Практикум, тренировка.	Соревнование
6.	16.02	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
7.	02.03	Поднимание туловища из положения лёжа на спине.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
8.	09.03	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
9.	16.03	Рывок гири.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Зачёт
10.	23.03	Подтягивание из виса на высокой перекладине.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
11.	30.03	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	2	Спортивный зал.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
12.	06.04	Челночный бег (3*10) метров.	2	Спортивный зал. Стадион.	Практикум, тренировка.	Соревнование
13.	13.04	Прыжок в	2	Спортивный	Практикум,	Соревнование

		длину с места толчком двумя ногами.		зал. Стадион.	тренировка.	
14.	20.04	Бег на 30, 60, 100 метров.	2	Стадион.	Практикум, тренировка.	Текущий контроль (тестовый контроль по нормативам ГТО)
15.	27.04	Смешанное передвижение.	2	Спортивный зал. Стадион.	Практикум, тренировка.	Соревнование
16.	04.05	Прыжок в длину с разбега.	2	Стадион.	Практикум, тренировка.	Мини-соревнование
17.	11.05	Бег на 1000, 1500, 2000, 3000 метров.	2	Стадион.	Практикум, тренировка.	Зачёт
18.	18.05	Метание (мяча весом 150 грамм, спортивного снаряда весом 500, 700 грамм).	2	Стадион.	Практикум, тренировка.	Мини-соревнование
19.	25.05	Итоговое занятие. Выполнение тестирования ВФСК «ГТО»	2	Спортивный зал. Стадион.	Практикум, тренировка.	Тестовый контроль по нормативам ГТО