

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления

«Подготовка к ГТО»)

5 классы

Аннотация к рабочей программе «Подготовка к ГТО»

Данная программа составлена с целью планирования, организации, коррекции и управления учебным процессом в рамках внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» в 5 классах

Нормативно-правовые документы:

Настоящая программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» п.5.ч.3.ст.47 (с изменениями);
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки от 06 октября 2009 г №373 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 №1060, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, 31.12 2015 № 1576;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 № 1644, от 31.12.2015 №1577)
- Письмом Минобрнауки России от 28.10.2015 N 08-1786 «О рабочих программах учебных предметов»;
- Рабочей программой по физической культуре для образовательных организаций. 5-9 классы (Автор В.И. Лях «Физическая культура») - М.: Просвещение, 2020;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели с учетом специфики предмета.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ. 24 марта 2014 года президент РФ Владимир Владимирович Путин подписал Указ «О всероссийском физкультурно- спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных

нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания учащихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребенка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения - урок физической культуры и внеурочные занятия для учащихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Цель комплекса ГТО:

Целью внедрения комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

Основные задачи комплекса ГТО:

1. Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
2. Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
3. Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
4. Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
5. Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.

Принципы комплекса ГТО:

1. Государственный характер и оздоровительная направленность;
2. Личностно-ориентированная направленность;
3. Добровольность и доступность;
4. Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
5. Обязательность медицинского контроля;
6. Непрерывность и преемственность;
7. Вариативность и адаптация;
8. Учет региональных и национальных особенностей.

Цель программы: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи программы:

- оздоровительная работа с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- здоровьесбережение;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Актуальность.

Одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. В последнее время этот вопрос всё чаще встает на повестке дня, особенно это касается молодого поколения.

В связи с этим, Министерство спорта России подписало приказ №575 от 08 июля 2014 г. о государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях 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. Именно так закладывался ранее, и будет закладываться сейчас фундамент для будущих достижений страны в спорте и обороне. Будучи уникальной программой физкультурной подготовки, комплекс ГТО должен стать основополагающим в единой системе патриотического воспитания молодежи.

Практическая значимость.

Внедрение ВФСК ГТО в общеобразовательных организациях является очень своевременным и актуальным. Данный комплекс предусматривает выполнение установленных нормативов, а также участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Возрождение комплекса призвано способствовать повышению уровня физического воспитания, формированию здорового образа жизни, готовности к труду и обороне у подрастающего поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Подготовка к ГТО» призвана оказать помощь в подготовке учащихся к выполнению норм ВФСК «ГТО», положительно мотивировать к увеличению двигательной активности через участие в предлагаемых внеурочных занятиях.

Подготовка и непосредственно выполнение тестов ГТО позволит более качественно проводить мониторинг состояния здоровья учащихся, отслеживать динамику изменения здоровья (учитывать их спортивный прогресс или регресс), понимать его причины.

Регулярные занятия физическими упражнениями и вовлечение подростков в осознанное ведение здорового образа жизни будут фундаментом, для укрепления здоровья населения России.

Внеурочная деятельность, осуществляемая в рамках ВД «Подготовка к ГТО», организуется в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по спортивно - оздоровительному направлению развития личности. Формой организации деятельности по ВД «Подготовка к ГТО» является спортивная секция.

ВД «Подготовка к ГТО» является составной частью основной образовательной программы ОО. Срок реализации программы - 1 год, адресована программа для учащихся 5 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 минут, всего 34 часа в год. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий по общей физической подготовке.

Система отслеживания и оценивания результатов обучения учащихся. Для учащихся в начале учебного года организуется стартовый контроль в виде выполнения всех контрольных испытаний, соответствующих возрастной ступени ВФСК ГТО. По окончании 2 четверти проводится промежуточный контроль и, соответственно, перед окончанием 4 четверти - итоговый контроль. Оценивание результатов учащихся осуществляется в соответствии с государственными требованиями к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Итоговая промежуточная аттестация проводится в форме сдачи тестов ВФСК ГТО. Учащиеся, сдавшие нормы ВФСК ГТО на золотой, серебряный и бронзовый знаки в учебном году, получают «зачет».

Планируемые результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (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.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче 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.

Предметные результаты отражаются в понимании роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, в приобретении опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга.

Образовательный процесс по физической культуре направлен на решение следующих задач:

- *содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- *обучение основам базовых видов двигательных действий;
- *дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- *формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- *выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- *углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- *воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- *выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- *формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- *воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- *содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Деятельный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов. Программа «Подготовка к ГТО» предназначена для проведения занятий внеурочной деятельности с учащимся 5 классов.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН **образовательной программы внеурочной деятельности** **«Подготовка к ГТО»**

Цель: создание условий для физического развития учащихся, укрепления их здоровья и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Категория учащихся: 5 классы

Сроки обучения: 34 часа

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Лекции	Практические занятия	Форма контроля
1.	Физические качества, техника безопасности на занятиях.	10	2	8	Беседа
2.	Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
3.	Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
4.	Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях.	8	1	7	Сдача норматива
	ИТОГО:	34	5	29	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Физические качества, техника безопасности на занятиях

Физическое качество - это совокупность биологических и психических свойств личности человека, выражающие его физическую готовность осуществлять активные двигательные действия.

Использование физических упражнений в процессе физического воспитания направлено, прежде всего, на решение задач двух видов:

- освоение двигательных действий
- содействие развитию физических качеств.

Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость - пять видов физических качеств.

Все эти качества отражают различные стороны двигательной функции и поэтому весьма неоднородны по психофизиологическим механизмам проявления, а также по особенностям состава тех двигательных действий, для которых они имеют ведущее значение. Поэтому и подходы к целенаправленному их развитию существенно отличаются. Правила техники безопасности на занятиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении

функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;

- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Развитие быстроты. Техника безопасности на занятиях

Быстрота как двигательное качество - это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Одной из характеристик быстроты является частота движений, играющая большую роль в таких действиях, как, например, спринтерский бег. Для совершенствования этого физического качества необходимо подбирать упражнения:

- развивающие быстроту ответной реакции;
- способствующие возможно более быстрому выполнению движений;

- облегчающие овладение наиболее рациональной техникой движения. Выполняют их в максимально быстром темпе. Для этого используются повторные ускорения с постепенным наращиванием скорости и увеличением амплитуды движения до максимальной. Очень полезны упражнения в облегченных условиях, например, бег под уклон, бег за лидером и т.п.

Упражнений для развития быстроты:

- Рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу.
- Прыжки через скакалку (частота вращения максимальная).
- Рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.
- Имитационные упражнения с акцентированно-быстрым выполнением какого-то отдельного движения.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития физического качества - быстрота.

2. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Техника безопасности на занятиях

Средствами развития силовых способностей в целом являются различные несложные по структуре общеразвивающие силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера, упражнения с сопротивлением внешней среды: бег в гору, по песку, в воде и т.д.)
- упражнения с преодолением собственного тела (гимнастические силовые упражнения: сгибание - разгибание рук в упоре лежа, на брусьях, в вися; легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)
- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

В качестве основных средств развития скоростно-силовых способностей применяют упражнения, характеризующиеся высокой мощностью мышечных

сокращений, для них типично такое соотношение силовых и скоростных характеристик движений, при котором значительная сила проявляется в возможно меньшее время. Такого рода упражнения принято называть скоростно-силовыми. Эти упражнения отличаются от силовых повышенной скоростью и, следовательно, использованием менее значительных отягощений. В числе их есть немало упражнений, выполняемых и без отягощений.

Методы развития скоростно-силовых способностей:

- игровой метод предусматривает воспитание скоростно-силовых способностей в игровой деятельности, где игровые ситуации вынуждают проявлять большую силу в минимально короткие промежутки времени.
- соревновательный метод применяется в форме различных тренировочных состязаний. Эффективность данного метода очень высокая, поскольку соревнующимся предоставляется возможность бороться друг с другом на равных основаниях, с эмоциональным подъемом, проявляя максимально волевые усилия.
- методы строго регламентированного упражнения включают в себя: методы повторного выполнения упражнения и методы вариативного (переменного) выполнения упражнения с варьированием скорости и веса отягощения по заданной программе в специально созданных условиях.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве - сила и скоростно-силовые способности и их значимость для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития силы и скоростно-силовых физических качеств.

4. Развитие гибкости. Техника безопасности на занятиях

Гибкость - характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания - разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнером, с отягощениями, на тренажерах, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками, обручами и т.д. Одним из показателей качества гибкости служит амплитуда движений, которая влияет на

проявление быстроты, ловкости и других физических качеств. Для развития гибкости эффективны различные упражнения с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой; различные виды ходьбы и бега длинными шагами; прыжки в шаге, прыжки на месте, сгибая ноги к груди; глубокие приседания на всей стопе и др. Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения; выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивают пассивную гибкость. Пассивная гибкость развивается в 1,5 - 2,0 раза быстрее, чем активная. Основным средством развития гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения делятся на две группы: активные и пассивные. К активным относятся однофазные и пружинящие движения (наклоны); маховые и фиксированные; без отягощений; с партнером (парные). Пассивные - упражнения в самозахват, на снарядах, с партнером, с отягощением. Упражнения на растягивание рекомендуется выполнять сериями по несколько повторений в каждой. Число повторений должно возрастать постепенно. Упражнения для развития активной гибкости выполняются в темпе «одно повторение в секунду». Темп упражнений на пассивную гибкость несколько реже. Для развития гибкости наиболее целесообразны маховые движения с постепенным увеличением амплитуды, пружинящие движения с выпадами, приседания, наклоны. Упражнения на гибкость наиболее эффективны, если их выполнять ежедневно, поэтому их полезно давать при проведении других форм воспитания или в виде домашних заданий.

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательном качестве-гибкость и ее значимость для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями гибкости, как одного из физических качеств

Календарно-тематический план

№ урока	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия (форма и вид деятельности)	Основные элементы содержания программы	Результаты освоения учебного материала (в соответствии с ФГОС)	Вид контроля, измерите ли	Освоение предметных знаний (базовые понятия)	Дата проведения	
								планируемая	фактическая
1	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	1	Урок «открытия» нового знания	Цель, задачи, принципы ВФСК ГТО .	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО	опрос	Знать как выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО		
2	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Комбинированный	Прыжки в длину с места	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места.	Зачёт	Уметь выполнять прыжок в длину с места		

3	Техника прыжков в длину с разбега.	1	Контрольный	Прыжки в длину с разбега	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять прыжок в длину с разбега.</p>	Зачет	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега		
4	Тестирование: бег 30м.	1	Контрольный	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 50м. Бег на 30 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> правильно выполнять легкоатлетические упражнения (СБУ). Уметь бегать короткие дистанции с различных</p>	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 30м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору		

					И.П.				
5	Тестирование: 60м.	1	Контрольный	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 60 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные :</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору.		
6	Тестирование: 100м.	1	Контрольный	Бег до 200м. Силовые упражнения и упражнения на скорость. Спортивные игры по выбору.	<i>Коммуникативные:</i> достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений на развитие скоростно-силовых	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 100м. Совершенствовать технику бега. Спортивные игры по выбору		

					качеств.				
7	Проверка навыка выполнения метания мяча, гранаты на дальность.	1	Контроль ный	Метание мяча, гранаты на дальность. Метание из разных положений на дальность. Изучение правил соревнований по метанию.	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели.</p> <p><i>Познавательные:</i> проходить тестирование.</p>	Зачет	Уметь метать мяч, гранату на дальность с различных исходных положений.		
8	Развитие выносливости.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ. Упражнения на растяжку. Спортивные игры. Упражнения на основные мышечные группы.	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Текущий	Уметь бегать кроссовую дистанцию до 3 км.		

9	Тестирование: бег 1000м.	1	Контроль ный	<p>Дистанция 1000м. Проверка выносливости в кроссовом беге 1000м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.</p>	<p><i>Коммуникативн ые:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Зачет	<p>Уметь пробегать кроссовую дистанцию 1000м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.</p>		
10	Тестирование: 2000 м.	1	Контроль ный	<p>Дистанция 2000м. Проверка выносливости в кроссовом беге 2000 м. Изучение правил соревнований при проведении кросса. Спортивные игры по выбору.</p>	<p><i>Коммуникативн ые:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Зачет	<p>Уметь пробегать кроссовую дистанцию 2000м. Знать правила проведения соревнований по кроссу.</p>		

11	Бег на 1500 м.	1	Комбинированный	<p>Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.</p>	Текущий	Уметь бегать дистанцию 1500 м.		
12	Развитие силовых качеств.	1	Комбинированный	<p>Висы: (передвижение по гимнастической стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°) Лазание по канату.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i></p>	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, лазать по канату.		

					выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.				
13	Тестирование: поднимание туловища из положения лежа за 30 сек.	1	Контрольный	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование.	Зачёт	Уметь выполнять на результат поднимание туловища из положения лежа за 30 сек и тест на гибкость.		
14	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Наклон вперед из положения стоя.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять	Текущий	Уметь выполнять силовые упражнения (подтягивание и сгибание и разгибание рук в упоре лежа.)		

				Спортивные игры.	цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, проходить тестирование.				
15	Сдача норм ГТО	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО		
16	Развитие силовых качеств.	1	Комбинированный	Висы: (передвижение по гимнастической стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°). Приседания с	<i>Коммуникативные:</i> устно наводить рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, подтягивания в висах, приседания с отягощением, упражнения с сопротивлением м в парах.		

				отягощением, упражнения с сопротивлением в парах.	оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять висы и лазание, играть в подвижные игры и эстафеты на развитие двигательных качеств и закрепление технических элементов.				
17	Совершенствование техники прыжков в длину с места	1	Комбинированный	Проверка навыка выполнения прыжков в длину на результат. Развитие прыгучести посредством подвижных игр с прыжками. Спортивные игры. Прыжки через скакалку.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, самостоятельно формировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь правильно выполнять прыжки на результат.		
18	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места.	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения прыжков в длину с места. Знание правила соревнований при проведении прыжков в длину	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Контроль двигательных качеств.	Уметь правильно выполнять прыжки на результат. Знать правила соревнований по прыжкам.		

				с места. Упр. на отдельные мышечные группы	<i>Познавательные:</i> проходить тестирование		Уметь выполнять прыжок в длину с места.		
19	Развитие прыгучести.	1	Комбинированный	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину, h -100110 см). Эстафеты на развитие прыгучести. Прыжки через скакалку за 1 мин.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения опорных прыжков.	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок		
20	Развитие гибкости.	1	Комбинированный	Опорный прыжок ноги врозь (козел в ширину). Развитие гибкости посредством упражнений с повышенной амплитудой.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и	Текущий	Уметь выполнять опорный прыжок.		

					<p>сверстников. <i>Познавательные:</i> техника выполнения опорных прыжков</p>				
21	Тестирование: прыжок в длину с места.	1	Контрольный	Прыжки в длину с места	<p><i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения, <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с места</p>	Зачёт	Уметь выполнять прыжок в длину с места		
22	Сдача норм ГТО	1	Контрольный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского</p>	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО		

					комплекса ГТО, пройти тестирование.				
23	ОФП	1	Комбинированный	Упражнения на развитие силы, выносливости. Бег, дистанция - 1км	<p><i>Регулятивные:</i> использовать передвижение по пересеченной местности в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> моделировать способы передвижения в зависимости от особенностей трассы</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения техники передвижения.</p>	Текущий	Уметь правильно передвигаться.		
24	СФП	1	Комбинированный	Упражнения на развитие физических качеств (быстроты, выносливости, скорости, скоростносиловых, силовых, гибкости.) Подвижные и спортивные игры.	<p><i>Регулятивные:</i> использовать упражнения в организации активного отдыха.</p> <p><i>Познавательные:</i> применять упражнения для развития физических качеств.</p> <p><i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники упражнений.</p>	Текущий	Уметь правильно выполнять физические упражнения. Оказывать помощь при травмах.		
25	Участие в районных	1	Контрольный	Попеременный двухшажный ход.	<i>Регулятивные:</i> использовать передвижение на	Зачет	Уметь правильно		

	соревнованиях по лыжным гонкам. Сдача норм ГТО.			Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «елочкой». Торможение «пругом». Дистанция - 1.53 км.	лыжах в организации активного отдыха. <i>Познавательные:</i> применять передвижения на лыжах для развития физических качеств. <i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		передвигаться на лыжах. Оказывать помощь при обморожении.		
26	ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1	Комбинированный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ. Бег с ускорением Наклон вперед из положения стоя. Спортивные игры	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Текущий	Уметь выполнять упражнения на гибкость.		
27	Сдача норм ГТО	1	Контрольный	Равномерный бег до 1000 метров. ОРУ. СБУ.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть	Зачет	Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО.		

					указанную ошибку, исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> выполнить требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО, пройти тестирование.				
28	Упражнения на формирование координации движений.	1	Комбинированный	Р/гимнастика. Комплекс на формирование точности и координации движений. Гимнастика. Комбинации из освоенных элементов гимнастических упражнений со скакалкой и обручем.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> Выполнять технику гимнастических упражнений	Текущий	Уметь правильно выполнять технику гимнастических упражнений		
29	Висы и развитие координации.	1	Комбинированный	Висы: (передвижение по гимнастической стенке без помощи ног, поднимание прямых ног до	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в	Текущий	Уметь выполнять висы и упоры, лазать по гимнастической стенке, по		

				угла 90°, поднимание согнутых ног до угла 90°) Эстафеты на развитие координации с использованием гимнастического инвентаря.	группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> техника выполнения упражнений в висах.		канату.		
30	Тестирование - челночный бег 3x10 м.	1	Контрольный	Проверка навыка выполнения челночного бега. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение правой и левой рукой в движении. Бросок мяча двумя руками от головы после ловли. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> : проходить тестирование	Контроль двигательных качеств	Выполнять челночный бег. Уметь владеть мячом: держать, передавать на расстояние, ловить. Броски в процессе подвижных игр. Играть в мини-баскетбол.		
31	Высокий старт и стартовый разгон.	1	Комбинированный	Равномерный бег до 500 метров. Комплекс утренней зарядки. СБУ. Изучение техники высокого старта, стартового разбега. Эстафеты .Упр.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию.	Текущий	Уметь пробегать с максимальной скоростью до 15 метров.		

				на отдельные мышечные группы.	<i>Познавательные:</i> иметь представление о особенностях бега на короткие дистанции, выполнять высокий старт.				
32	Кроссовый бег.	1	Комбинированный	Кроссовый бег до 4 км. ОРУ Упражнения на растяжку. Спортивные игры. Упражнения на основные мышечные группы.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО.	Текущий Зачет	Уметь бегать кроссовую дистанцию 3 км. Уметь выполнять контрольные тесты ВФСК ГТО.		
33	Тестирование бег 60м, 100м. Выполнение итогового тестирования.	1	Контрольный	ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 150м. Бег на 60,100 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры. Соревнование по волейболу.	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать. <i>Регулятивные :</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование.	Зачет	Уметь пробегать с максимальной скоростью 60, 100м. Совершенствовать технику бега. Знать правила и уметь играть в волейбол.		
34	Бег 1500м. Сдача норм	1	Контрольный	Равномерный бег до 1000 метров.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг	Зачет	Уметь бегать дистанцию		

	ГТО			ОРУ. СБУ Бег с ускорением до 80м. Бег на 1500 м. Упражнения на основные мышечные группы. Спортивные игры.	друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять требования и нормы Всероссийского комплекса ГТО		1500 м.		
--	-----	--	--	---	---	--	---------	--	--

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В соответствии с требованиями к результатам освоения образовательной программы основной общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Деятельность педагога осуществляется на основе личностной ориентации педагогического процесса, активизации и интенсификации деятельности учащихся, эффективности управления и организации учебного процесса, дидактического усовершенствования и реконструирования материала, с учетом выбранной педагогической технологии. Под педагогической технологией следует понимать такое построение деятельности педагога, в котором все входящие в него действия представлены в определенной целостности и последовательности, а выполнение представляет достижение необходимого результата и имеет вероятностный характер.

Во внеурочной деятельности по физической культуре используются следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей учащихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп учащихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса, обеспечение диалогического общения в процессе обучения не только между учителем и учениками, но и между учащимися, то есть включать механизм адаптации к индивидуальным особенностям товарищей, устанавливая социальные контакты с другими членами коллектива).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения собственной учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).

4. Технология проблемного обучения (необходимость обеспечения более глубокого учета и использования психофизиологических особенностей обучаемых).

5. Технология встречных усилий учителя и ученика (обеспечение свободы в выборе средств, форм и методов обучения, как со стороны педагога, так и со стороны детей, посредством создания атмосферы доверия, сотрудничества, взаимопомощи, возможность проектирования учебного процесса, организационных форм воздействия учителя на ученика, обеспечивающих гарантированные результаты обучения).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
2. Государственная программа РФ «Развитие образования на 2013-2020 г.»
3. ФГОС нового поколения.
4. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в РФ»
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: «Просвещение», 2012).
7. Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. Колодницкого - М. «Издательство НЦ ЭНАС» 2013.
8. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 кл., М.: Просвещение,

2021г.

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации ГТО

Место тестирования

Дата тестирования

Ступень 3 (11-12 лет)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	УИН	Основные испытания								Испытания по выбору						
				Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 1,5 км	или Бег 2 км	Подтягивание на высокой перекладине(ю)	или подтягивание на низкой перекладине 90 см	или сгибание и разгибание рук	Наклон вперед	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Поднимание туловища из положения лежа	Метание меча весом 150 гр	Бег на лыжах 2 км	или кросс 3 км по пересеченной местности	Стрельба из пневматической винтовки
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
10																		

Учитель физической культуры

Сводный протокол выполнения государственных требований к физической подготовленности граждан Российской Федерации ГТО

Место тестирования

Дата тестирования

Ступень 4 (13-15 лет)

№ п/п	Ф.И.О.	Дата рождения	УИН	Основные испытания								Испытания по выбору							
				Бег 30 м	Бег 60 м	Бег 2 км	или Бег 3 км (ю)	Подтягив ание на высокой перекла дине	или подтягив ание на низкой перекла дине 90 см	или сгиб ание и разг ибан ие рук	Накл он впер ед	Челн очн ый бег 3x10 м	Пры жок в длин у с мест а	Подни мание тулови ща из полож ения лежа	Метан ие меча весом 150 гр	Бег на лыж ах 3 км	Или бег на лыжах 5 км (ю)	или кросс 3 км по пресеч енной местно сти	Стрель ба из пневм атичес кой винтов ки
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			

Учитель физической культуры