

**Комитет образования  
Администрации Балаковского муниципального района  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 26»**

**«Утверждено»  
Директор МАОУ СОШ № 26  
\_\_\_\_\_ Адылов Т.Х.  
Приказ № 346 от 17.08.2023г.**

**Рабочая программа  
по внеурочной занятости  
кружка «НАВСТРЕЧУ ГТО»  
рук – БИЛОБРИЦКИЙ В.А.**

**2023 – 2024 учебный год**

## ПОЯННТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по внеурочной деятельности «НАВСТРЕЧУ ГТО» разработана на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 (ред. 29.06.2017);

2. На основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2014;

3. Положении «О рабочей программе учебного предмета, курса МАОУ «СОШ №26».

Рабочая программа разработана с учётом примерной основной образовательной программы среднего общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 г. № 2/16-з)

Актуальность программы обусловлена её практической значимостью.

На работу школьного спортивного клуба в плане внеурочной деятельности выделено 34 часа. Программа рассчитана на 1 год.

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Программа секции предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в сдаче норм комплекса ГТО. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников. Разрабатывая данную программу, ставим перед собой цель – воспитание достойных граждан своей страны. Умное, здоровое, сильное поколение, которое уважает свою Родину и готово трудиться на ее благо. Восстановление норм ГТО – возвращение лучших традиций страны, которое в свое время оказало положительное влияние на молодежь. Задача – создать необходимые условия для развития физического потенциала нынешних представителей будущего России.

**Цель программы** – совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивной работы с учащимися, подготовка школьников к сдаче норм ГТО.

### **Задачи программы:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– формирование технических приемов и двигательных действий базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– пропаганда здорового образа жизни среди населения;

– повышение интереса молодежи к развитию физических и волевых качеств, готовности к защите отечества;

– осуществление контроля за уровнем физической подготовки и степенью владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности;

– организация культурно-спортивного и массового досуга школьника;

– воспитание готовности и способности к самостоятельной информационнопознавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

**Методическое обеспечение:** раздаточный материал (буклеты, памятки, тесты)

### **Место в базисном и учебном плане школы**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 11 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует

рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут. Весь курс рассчитан на 34 часа, то есть 1 раз в неделю. Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «СОШ №26» или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### ***Методическое обеспечение внеурочной деятельности***

*Формы организации работы с детьми:*

- Групповые учебно-тренировочные занятия;
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчевых встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирования.

*Принципы организации обучения:*

- Принцип доступности и индивидуализации;
- Принцип постепенности;
- Принцип систематичности и последовательности;
- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности.

*Средства обучения:*

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия);
- Специфические средства (физические упражнения).

*Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:*

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования;
- Практический метод;
- Игровой метод;
- Соревновательный метод.

### ***Информация об используемом УМК:***

Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы.

Программа написана на основе обязательного минимума содержания начального, основного и среднего (полного) общего образования и действующих примерных программ по предмету «Физическая культура» для 1-4, 5-9 и 10-11 классов. Программа состоит из трех разделов, посвященных соответственно начальной, основной и средней школе. Каждый раздел состоит из четырех взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продленного дня, внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Предваряют этот материал задачи физического воспитания и показатели физической культуры учащихся начальной, основной и средней школы. Первая часть программы регламентирует проведение уроков физической культуры (рассмотрены базовая и вариативная составляющие программного материала). Вторая, третья и четвертая части программы предназначены для педагогического коллектива школы.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы обучающимися предполагается достижение следующих результатов:

***Личностные результаты:***

- знание истории спорта;

- участие в спортивной жизни;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе занятий.

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

В области эстетической культуры:

- формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнерами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;

В области физической культуры:

Достижение определенных результатов (сдача норм комплекса ГТО).

Разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- 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.

**Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении упражнений, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

– представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

– бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

– организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

– взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

– подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

– выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Для отслеживания результатов предусматривается участие в проведении и судействе спортивных мероприятий и соревнований, приеме нормативов ГТО у младших школьников, разработка и самостоятельное проведение спортивных коллективных творческих дел в классах.

Формы представления результатов: практическое задание, представление и защита разработанного спортивного коллективного творческого дела.

Ожидаемый результат работы – качественное освоение обучающимися программы курса для успешной сдачи нормативов комплекса ГТО, оценка уровня физической подготовки школьника, полученная ими в ходе сдачи норм ГТО.

## СОДЕРЖАНИЕ

Тесты комплекса ГТО разбиты на семь ступеней по возрастным группам. Для зачета необходимо сдать определенное количество тестов каждой из ступеней включая обязательные.

4ступень-13-15лет

5 ступень- 16-17 лет

Всего тестов 10, необходимо для зачета сдать 9-11, обязательные тесты:

Бег на короткие и длинные дистанции, метание мяча, стрельба.

### 5 ступень 16-17 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 100 м (с)	14,3	13,8	17,6	16,3
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	8,50 Без учета времени	7,50 Без учета времени	11,20 Без учета времени	9,50 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,50 210	3,80 230	3,00 170	3,50 185
4	Метание мяча 150г (м)	29	36	19	24
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	10	13	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	10	16
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5 км (мин,с)	14,00 Без учета времени	13,00 Без учета времени	14,30 Без учета времени	14,00 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,56	Без учета времени	1,05
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	55	65	52	62

4 ступень 14-15 лет

№	Виды испытаний (тесты)	мальчики		девочки	
		Серебряный значок	Золотой значок	Серебряный значок	Золотой значок
1	Бег 60 м (с)	9,3	8,6	10,3	9,6
2	Бег 2000 м (с) или Бег 3000м	10,24 Без учета времени	9,49 Без учета времени	11,08 Без учета времени	10,04 Без учета времени
3	Прыжок в длину с разбега (м) или Прыжок в длину с места (см)	3,80 190	4,30 215	3,30 160	3,70 178
4	Метание мяча 150г (м)	35,5	42	22	28
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	10	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине	-	-	11	19
7	Наклон вперед с прямыми ногами	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол	Достать пальцами пол	Достать ладонями пол
8	Лыжные гонки 3 км (мин,с) Лыжные гонки 5км (мин,с)	18,00 Без учета времени	17,30 Без учета времени	20,00 Без учета времени	19,30 Без учета времени
9	Плавание 50м (мин,с)	Без учета времени	0,50	Без учета времени	1,00
10	Стрельба из пневматической винтовки, 10 выстрелов, стоя (очки)	45	55	42	52

### Условия выполнения видов испытаний комплекса ГТО

- Бег на 60 и 100м. выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.
- Бег на 400м, 500м, 800м, 1000м, 1500м, 2000м, и 3000м. дистанция размечается на беговых дорожках парков и скверов. Старт и финиш оборудуются в одном месте. В забеге участие 10-20 человек.
- Прыжок в длину с места. Проводится на мате, песочной яме или мягком грунтовом покрытии. Из исходного положения, стоя путем одновременного отталкивания двумя ногами выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- Метание гранаты на дальность. Метание выполняется с разбега или с места в коридор шириною 10м. коридор для разбега – 3 м. Каждому участнику дается 3 попытки, засчитывается лучший результат.
- Подтягивание на высокой или низкой перекладине. Упражнения на высокой перекладине выполняется из положения виса хватом сверху, сгибая руки, подтянуться (подбородком выше грифа перекладины), разгибая руки, опуститься в вис. Не касаясь ногами пола. Положение виса фиксируется. Упражнение на низкой перекладине выполняется хватом сверху из положения виса лежа. Положение туловища и ног – прямое, руки перпендикулярны к полу (земле). Подтягивание осуществляется до пересечения

подбородком линии перекладины. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног, незначительное отклонение туловища от неподвижного положения в висе. Запрещается выполнение движений рывком и махом.

6. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Упор - лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки, принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки.
7. Поднимание ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положение виса фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разгибание ног. Запрещается выполнение движений махом.
8. Подъем туловища из положения лежа. Положение - лежа на спине, руки за голову. Ноги закреплены, наклонить туловище вперед до касания локтями коленей, возвратиться в исходное положение до касания пола лопатками. Разрешается незначительное сгибание ног.
9. Лыжные гонки 3км и 5км. Проводиться на местности вне дорог с общего или раздельного старта по заранее подготовленной трассе. Старт и финиш оборудуются в одном месте.
10. Плавание 50м. Проводиться в бассейнах или открытых водоемах, специально оборудованных, в спортивной форме вольным стилем.
11. Стрельба из пневматической винтовки. Для 1и2 ступеней выполняется из пневматической винтовки. Дистанция 10м., мишень спортивная. Положение для стрельбы 1 ступени – лежа с упора, для 2 ступени – стоя. Количество выстрелов - 10.

**Основные формы организации занятий и виды деятельности:**

Занятия проводятся в очной, либо с использованием электронного обучения с элементами ДО. Основными формами являются: лекция, практикум, беседа, мастер-класс, круглый стол, консультация. Виды деятельности: игровая, познавательная, проектная.

**Учебно-тематическое планирование**

№	Темы занятий	Кол-во часов	Описание примерного содержания занятий
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища, ног.
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км.
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп).
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	1ступень - бег 1500м или 2000м без учета времени. 2ступень - бег 2000м или 3000м без учета времени.
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная). Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1	Повторный бег по дистанции от 60 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за



			лидером
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1	Выполнения упражнений в максимальном темпе.
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1	Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	1,2ступень - бег 60м (с)
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1	Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.
15	Метание в полной координации на дальность.	1	Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.
16	Сдача контрольного норматива.	1	Метание мяча 150г на результат
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге
18	Работа попеременным ходом с палками	1	Выполнение упражнений на месте (имитация попеременного хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	Прохождение дистанции в полной координации
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1	Выполнение упражнений на месте (имитация конькового хода), на учебном круге в подъем и по ровной местности.
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	Прохождение дистанции в полной координации 1ступень – 2км на время или 3км без учета времени.

			2 ступень – 3 км на время или 5 км без учета времени.
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1	Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.).
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	Прыжки с разного разбега по 3 попытки.
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	1 и 2 ступень – прыжки с места на результат.
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1	Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину);
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1	Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1	Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	Сдача контрольных нормативов.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Тип урока	Дата		Кор-ка
				План	Факт	
1	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.	1	ОТ	07.09.2023		
2	Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м.	1	ОТ	14.09.2023		
3	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1	ОТ	21.09.2023		
4	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1	ОП	28.09.2023		
5	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1	ОТ	05.10.2023		
6	Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1	ОП	12.10.2023		
7	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1	ОП	19.10.2023		
8	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1		09.11.2023		
9	Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м.	1	ОО	16.11.2023		
10	Бег на короткие дистанции на результат.	1	ОТ	23.11.2023		
11	Обучение финальному усилию в метании с места.	1	ОП	30.11.2023		
12	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1		07.12.2023		
13	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1	ОТ	14.12.2023		
14	Метание с разбега в вертикальную цель.	1	ОП	21.12.2023		
15	Метание в полной координации на дальность.	1	ОО	28.12.2023		
16	Сдача контрольного норматива.	1		11.01.2024		
17	Работа рук и ног без палок в попеременных ходах.	1	ОТ	18.01.2024		
18	Работа попеременным ходом с палками	1	ОП	25.01.2024		
19	Перемещения на лыжах по пересеченной местности классическим ходом 2500-3000км.	1	ОТ	01.02.2024		
20	Работа рук и ног коньковым ходом	1	ОП	08.02.2024		
21	Коньковый ход с палками по учебному кругу.	1		15.02.2024		
22	Передвижение коньковым ходом по пересеченной местности. Сдача контрольного норматива	1	ОО	22.02.2024		
23	Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием	1	ОТ	29.02.2024		

	предметов.					
24	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1	ОП	07.03.2024		
25	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1		14.03.2024		
26	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1	ОТ	21.03.2024		
27	Прыжок в длину с места на результат.	1	ОП	04.04.2024		
28	Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.	1		11.04.2024		
29	Упражнения на развитие гибкости с отягощением.	1	ОО	18.04.2024		
30	Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.	1		25.04.2024		
31	Упражнения на развитие гибкости с помощью эспандера или амортизатора.	1	ОТ	02.05.2024		
32	Упражнения на развитие гибкости на снарядах.	1		16.05.2024		
33	Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).	1	ОП	23.05.2024		
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1	ОТ	24.05.2024		