



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность учителя 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.

### ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

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

#### **Задачи курса:**

- формирование у обучающихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведения здорового образа жизни;
- укрепление здоровья;
- повышение физической подготовленности и формирование двигательного навыка;
- снятие психологического напряжения после умственной работы на уроках.

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:**

- Увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- Повышение уровня физической подготовленности, продолжительности жизни граждан;
- Формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, ведении здорового образа жизни;
- Повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- Модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта.
- Принципы комплекса ГТО:
- Государственный характер и оздоровительная направленность;
- Личностно-ориентированная направленность;
- Добровольность и доступность;
- Принцип комплексности оценок, научная доказательность;
- Обязательность медицинского контроля;
- Непрерывность и преемственность;
- Вариативность и адаптация;
- Учет региональных и национальных особенностей.

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО" В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

В учебном плане внеурочной деятельности программа ориентирована на обучающихся 7-9 классов. Всего на изучение учебного курса «Я ВЫБИРАЮ ГТО» в 7-9 классах отводится 102 часа, по одному часу в каждом классе.

В основе рабочей программы – игровой метод, как наиболее привлекательный и естественный для детей и подростков, который в непринужденной форме повышает физическую подготовленность обучающихся и который оказывает значительное влияние на их личностное развитие и социализацию.

Программа внеурочной деятельности может сочетаться с основной образовательной программой по предмету «Физическая культура». К примеру, когда обучающиеся проходят по предмету раздел легкой атлетики, в программе внеурочной деятельности может осуществляться подготовка к выполнению легкоатлетических нормативов ГТО и проводиться соответствующие игры на базе легкой атлетики. Такая интеграция базового и дополнительного образования будет способствовать усилению педагогического эффекта обеих программ.

При этом предпочтения отдаются командным играм, которые требуют взаимодействия между членами команды и способствуют формированию коллективизма, игры, которые требуют четкого соблюдения правил. И играм, направленным на сотрудничество, т.е. игры оказывающие воздействие не только на физическое развитие школьников, а в первую очередь, на их личность.

### ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

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

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Я выбираю ГТО"

Цель ВФСК «ГТО» заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью программы «Готов к труду и обороне» является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к выполнению норм ВФСК «ГТО».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- подготовка команд образовательной организации для выступления на Фестивалях ГТО различных уровней;
- обеспечение учащихся необходимой достоверной информацией о содержании ВФСК «ГТО» и его истории в нашей стране.

Содержание рабочей программы внеурочной деятельности «Я ВЫБИРАЮ ГТО» является составной частью основной образовательной программы ООО и состоит из следующих разделов: «Вводное занятие», «Бег», «Метание», «Прыжки», «Стрельба из винтовки», «Упражнение на развитие гибкости и силы», Контрольные нормативы по ГТО».

### 10-11 класс (34 часа)

#### Раздел №1 Вводное занятие (1 час)

*Виды деятельности:* познавательная; проблемно-ценностное общение.

*Формы деятельности:* беседа.

*Содержание деятельности:* Знакомство с видами испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативными требованиями

#### Раздел №2 Бег (11 часов)

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

*Формы деятельности:* групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

*Содержание деятельности:*

Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч. (для разных возрастных групп).

#### Раздел №3 Метание (7 часов)

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

*Формы деятельности:* групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

*Содержание деятельности:*

Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями.

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. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.

#### **Раздел №4 Прыжки (7 часов)**

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

*Формы деятельности:* подвижные игры; фронтальная, индивидуальная, групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

*Содержание деятельности:*

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.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

#### **Раздел №5 Стрельба из винтовки (3 часа)**

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

*Формы деятельности:* групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки.

*Содержание деятельности:*

Стрельба с разных положений.

#### **Раздел №6 Упражнения на развитие гибкости и силы (3 часов)**

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

*Формы деятельности:* групповая тренировка с выполнением упражнений общей и специальной физической подготовки

*Содержание деятельности:*

Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.

#### **Раздел №7 Контрольные нормативы по ГТО (2 часа)**

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

*Формы деятельности:* спортивные соревнования;

*Содержание деятельности:*

Сдача контрольных нормативов.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Занятия в рамках курса направлены на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностным, метапредметным и предметным), которые должны демонстрировать выпускники по завершении обучения.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Личностными результатами, формируемыми при реализации программы «Я ВЫБИРАЮ ГТО», являются:

- активно включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение находить с ними общий язык и общие интересы, воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Выпускник научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, обеспечивать их оздоровительную направленность;

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Комплекс ГТО	Знакомство с видами испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативными требованиями.	
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат.	14	Общеразвивающие беговые упражнения	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч. (для разных возрастных групп).	
3	Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение раз-бегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.	6	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. 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 одновременно, то же во время ходьбы и бега. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
4	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат.	5	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжков. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Специальные прыжковые упражнения.	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.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	
5	Стрельба из пневматической винтовки.	3	Стрельба из	Стрельба с разных положений.	

			пневматической винтовки.		
6	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие силы.	3	ОРУ направленные на развитие гибкости и си-лы	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
7	Контрольные нормативы по ГТО.	2	Контроль сдачи нормативов ГТО	Сдача контрольных нормативов.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Вводное занятие	1	Комплекс ГТО	Знакомство с видами испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативными требованиями.	
2	Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции. Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием. Бег на результат. Сдача контрольного норматива. Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, корпуса. Бег на 60-100м в сочетании с дыханием. Интервальная тренировка - чередование скорости бега. Кросс по пересеченной местности. Ускорение 60,100м. Бег на короткие дистанции на результат.	14	Общеразвивающие беговые упражнения	Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000м. Многократные повторения упражнений в беге, с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 10 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1ч. (для разных возрастных групп).	
3	Обучение финальному усилию в метании с места. Обучение разбегу в метании малого мяча. Метание с разбега в горизонтальную цель. Метание с разбега в вертикальную цель. Метание в полной координации на дальность. Сдача контрольного норматива.	6	Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча	Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. 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 одновременно, то же во время ходьбы и бега. Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.	
4	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов. Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением. Прыжки через скамейку в длину и высоту. Прыжок в длину – одинарный, тройной. Прыжок в длину с места на результат.	5	Прыжки. Сочетание разбега, отталкивания и прыжков. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега. Специальные прыжковые упражнения.	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.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.	
5	Стрельба из пневматической винтовки.	3	Стрельба из пневматической	Стрельба с разных положений.	

			винтовки.		
6	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие си-лы.	3	ОРУ направленные на развитие гибкости и си-лы	Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.	
7	Контрольные нормативы по ГТО.	2	Контроль сдачи норма-тивов ГТО	Сдача контрольных нормативов.	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие.	1			
2	Техника бега на длинные дистанции.	1			
3	Бег 500-1000м.	1			
4	Тактика бега на длинные дистанции.	1			
5	Бег 1000-1500м.	1			
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1			
7	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1			
8	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1			
9	Техника бега на короткие дистанции.	1			
10	Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1			
11	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1			
12	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1			
13	Кросс по пересеченной местности.	1			
14	Ускорение 60,100м.	1			
15	Бег на короткие дистанции на результат	1			
16	Обучение финальному усилию в метании с места.	1			
17	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1			
18	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1			
19	Метание с разбега в вертикальную цель	1			
20	Метание в полной координации на дальность.	1			
21	Сдача контрольного норматива.	1			
22	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1			
23	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1			
24	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1			
25	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1			
26	Прыжок в длину с места на результат.	1			
27	Стрельба из пневматической винтовки.	1			
28	Стрельба из пневматической винтовки.	1			
29	Стрельба из пневматической винтовки.	1			
30	Упражнения на развитие гибкости.	1			
31	Упражнения на развитие силы.	1			
32	Упражнения на развитие гибкости и силы.	1			
33	Контрольные нормативы по ГТО.	1			
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Вводное занятие.	1			
2	Техника бега на длинные дистанции.	1			
3	Бег 500-1000м.	1			
4	Тактика бега на длинные дистанции.	1			
5	Бег 1000-1500м.	1			
6	Сочетание работы рук, ног, туловища в беге на длинные дистанции.	1			
7	Бег 2000-2500м в сочетании с дыханием.	1			
8	Бег на результат. Сдача контрольного норматива.	1			
9	Техника бега на короткие дистанции.	1			
10	Бег 30м - работа рук, ног, корпуса.	1			
11	Бег на 60-100м в сочетании с дыханием.	1			
12	Интервальная тренировка - чередование скорости бега.	1			
13	Кросс по пересеченной местности.	1			
14	Ускорение 60,100м.	1			
15	Бег на короткие дистанции на результат	1			
16	Обучение финальному усилию в метании с места.	1			
17	Обучение разбегу в метании малого мяча.	1			
18	Метание с разбега в горизонтальную цель.	1			
19	Метание с разбега в вертикальную цель	1			
20	Метание в полной координации на дальность.	1			
21	Сдача контрольного норматива.	1			
22	Прыжки из различных исходных положений с продвижением вперед, с доставанием предметов.	1			
23	Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.	1			
24	Прыжки через скамейку в длину и высоту.	1			
25	Прыжок в длину – одинарный, тройной.	1			
26	Прыжок в длину с места на результат.	1			
27	Стрельба из пневматической винтовки.	1			
28	Стрельба из пневматической винтовки.	1			
29	Стрельба из пневматической винтовки.	1			
30	Упражнения на развитие гибкости.	1			
31	Упражнения на развитие силы.	1			
32	Упражнения на развитие гибкости и силы.	1			
33	Контрольные нормативы по ГТО.	1			
34	Контрольные нормативы по ГТО.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		34	0	0	