

Краснодарский край Динской район поселок Агроном
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Динской район
«Средняя общеобразовательная школа № 20
имени Героя Советского Союза Жукова Василия Алексеевича»

УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
от 30.08.2022 года протокол № 1
Председатель _____ Плакса С.А.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Занятие	Кружок
Направление	Спортивно – оздоровительное
Наименование	«Русская Лапта»
Срок реализации программы	2022-2026
Учитель составитель	Липка Роман Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Русская Лапта» для обучающихся 5-9 классов составлена в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов основного общего образования и на основе авторской программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся», которая имеет спортивно-оздоровительную направленность и реализуется во внеурочной деятельности. При составлении программы учитывались следующие **нормативные документы**:

- Закон ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012).
- ФГОС ООО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями.
- Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986).
- Основная образовательная программа основного общего образования МАОУ СОШ № 20 МО Динской район

Цель программы: вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи программы:

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике лапта.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Русская лапта»

Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» ориентирована на перспективу повышения двигательной активности обучающихся. В процессе изучения

данной программы, обучающиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по подвижным и спортивным играм. Реализация внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, формированию мотивации здорового образа жизни начиная со школьного возраста. Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время русская лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Таким образом, русская народная игра лапта представляет собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа. Русская народная игра «Русская лапта» важна и интересна тем, что в ней отражена национальная культура: отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла. Основная функция игры — воспитание национального самосознания.

Занятия внеурочной деятельности «Русская лапта» проводятся для обучающихся 5-9 классов. Продолжительность занятий 45 минут. Занятия проводятся 2 раз в неделю. 5-ый класс 2 час в неделю 68 часа в год; 6-ой класс 2 час в неделю 68 часа в год; 7-ой класс 2 час в неделю 68 часа в год; 8-ой класс 2 час в неделю 68 часа в год; 9-ый класс 2 час в неделю 68 часа в год.

Технологии обучения:

- технология развивающего обучения;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии.

**1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РУССКАЯ ЛАПТА»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты изучения курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия) формируют

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств, представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель тренировки с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений;
- учить работать по предложенному тренером плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

Познавательные УУД:

- овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- приобретение понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;
- приобретение знаний и умений по методике тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм, дружбу);
- уважительное отношение к учителю, женщине, к окружающему их миру;

2.СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РУССКАЯ ЛАПТА» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Теоретический материал.

- Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.
- Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
- Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
- Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена.
- Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
- Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, , практические навыки оказания первой помощи
- Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте.
- Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам.
- Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
- Судейство соревнований. Оформление документации.

Практические занятия.

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.).

Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости : имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).

Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.

Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация ударов справа и слева , снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.

Занятия различными видами спорта.

Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

Строевые упражнения.

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Легкоатлетические упражнения.

Бег с ускорением 30-60 м

эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м

пробегание дистанции до 500 м

прыжок в длину с места,

прыжок в длину правым и левым боком

прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку

прыжки вверх с доставанием предметов.

Игры с мячом с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции

эстафеты, встречные и круговые.

Специальная подготовка.

Специальные упражнения

имитационные передвижения

прыжки

шаги

выпады по сигналу

Приседания на одной двух ногах по сигналу.

Упражнения с битой.

Имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев:

сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Основы техники и тактики игры.

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№	Тема занятия	Количество часов
1	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 1,24,25,37,87 Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.	2
2	Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.	2
3	Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2
4	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз.	2
5	Развитие скорости. Бег 30, 60 метров	2
6	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	2
7	Прыжок в длину с места и разбега.	2
8	Броски, передача и ловля мяча	10
9	Игра в лапту.	8
10	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция № 1,24,25,37,87 Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.	2
11	Челночный бег 4х15м	2
12	Выполнение осаливания и переосаливания.	2
13	Броски, передача и ловля мяча	8
14	Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в лапту	10
15	Первенство школы.	2
16	Первенство района.	2
17	Первенство города.	6
18	Товарищеские встречи.	2
	Итого часов	68

6

класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	История возникновения и развития игры «Лапта». Техника безопасности при игре.	6
2.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	10
3.	Особенности правил игры в лапту.	14
4.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни	10
5.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	20
6.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	4
7.	Зачетное занятие «Русская лапта»	4
	Итого часов	68

7

класс

№	Тема занятия	Количество часов
---	--------------	------------------

1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности.	2
2	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	10
3	Игра в русскую лапту. Совершенствование передач мяча и перемещений	18
4	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Игра в русскую лапту.	2
5	Игра в русскую лапту. Жесты судьи	4
6	Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс до 5 мин.	2
7	Игра в русскую лапту. Отработка ударов на точность	4
8	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м.	2
9	Совершенствование подачи мяча и ударов битой.	16
10	Игра в мини-лапту.	4
11	Товарищеские встречи	4
	Итого часов	68

8

класс

№	Тема занятия	Количество часов
1.	Индивидуальные, групповые и командные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	8
	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	4
2.	Ловля и передача мяча, техника осаливания	10
3.	Совершенствование подачи мяча и ударов битой	12
4.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	6
5.	Специально-беговые упражнения. Ускорение из различных исходных положений.	4
6.	Совершенствование взаимодействий игроков в нападении. Игра	12
	Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность.	2
7.	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	4
8.	Товарищеские встречи	6
9.	Итого	68

9

класс

№	Тема	Количество часов
1	История возникновения и развития игры «Лапта». Техника безопасности при игре.	6
2	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	10
3	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	14
4	Самоконтроль состояния здоровья обучающегося.	10
5	Особенности передвижения во время игры в лапту.	20
6	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	4
7	Зачетное занятие «Русская лапта»	4
	Итого	68

Учебно - методическое обеспечение курса

Литература для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

Литература для обучающихся:

1. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.
2. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с.
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж: [б.и.], 2006. – 131 с.

Материально-техническое обеспечение курса

1. Бита
2. Ноутбук.
3. Секундомер и свисток.
4. Медболы (мячи различного веса).
5. Скакалки.
6. Скамейки.
7. Мячи теннисные.
8. Мячи волейбольные.
9. Дипломы и медали для проведения соревнований.
10. Волчатник для разметки.

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег 3x10	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	91-109	90
Поднимание туловища из	22	12-21	11	16	10-15	9

положения лёжа за 30 сек						
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	6-13	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6-6	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.4	7.00	7.01-8.00	8.01
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	19	10	7	16	8	4
Приседание	120	100	80	110	90	60
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Прыжки в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
Прыжки в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
Кросс 500 м	2.00	2.10	2.20	2.05	2.20	2.30

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР

_____ М.В. Липка

30.08.2022