

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
города Новосибирска  
«Инженерный лицей  
Новосибирского государственного технического университета»

РЕКОМЕНДОВАНО  
решением педагогического совета  
МАОУ «Инженерный лицей НГТУ»  
Протокол № 1  
от 27 августа 2026 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса внеурочной деятельности «Навстречу ГТО»  
10-11 класс.

Количество часов: 34 часа

Разработчик программы: Кобелева Е.Г., учитель физической культуры.

г. Новосибирск

2026

Программа обсуждалась на заседании методического объединения  
учителей физического воспитания МАОУ « Инженерный лицей НГТУ»

Протокол заседания № 01 от «25» августа 2026 г.

 Лобачева З.Т

Ф.И.О. руководителя МО

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ГТО — это общероссийское движение «Готов к труду и обороне»(ГТО). Это программа физкультурной подготовки населения. Ранее она существовала с 1931 по 1991 год и охватывала население от 10 до 60 лет. После развала Советского Союза эта программа перестала существовать. Но с 2014 года действие программы вновь возобновлено.

Современный комплекс ГТО — полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Комплекс ГТО состоит из **11 ступеней** в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по **3 уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам.**

I.СТУПЕНЬ —возрастная группа от 6 до 8 лет

II.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет

III.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет

IV.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет

V.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет

VI.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет

VII.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет

IX.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет

X.СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Виды нормативов и испытаний (тестов), входящие в состав ВФСК ГТО, направлены на определение уровня развития физических качеств человека: выносливости, силы, гибкости и его скоростных возможностей. Субъектам Российской Федерации предоставляется право дополнительно включать в комплекс ГТО на региональном уровне 2 вида нормативов и испытаний (тестов), в том числе понациональным, военно-прикладным и по наиболее популярным в молодежной среде видам спорта. Государственные требования комплекса ГТО внутри каждой ступени делятся на:обязательные и по выбору.Плюс, рекомендации по недельной двигательной активности.

**Курс «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» направлен на укрепление здоровья учащихся, вовлечение в занятия спортом, подготовку к сдаче нормативов ВФСК ГТО.**

Программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» в 10-11 классе разработана на основании следующих**нормативных документов:**

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ

- Приказ Министерства образования и науки от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям и организации обучения в образовательных организациях, утвержденные Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 « Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10
- Указ Президента РФ от 24.03.2014 № 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)"
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"
- Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»

**Цель курса внеурочной деятельности «ГТО»** — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. А также устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России №1147) у поступающих на обучение по образовательным программам высшего образования будет учитываться образовательными организациями высшего образования при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

**Основные задачи курса:**

- 1) увеличение числа школьников, систематически занимающихся физической культурой и спортом;
- 2) повышение уровня физической подготовленности учащихся;
- 3) формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическое самосовершенствование и ведение здорового образа жизни;
- 4) повышение общего уровня знаний учащихся о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий спортом;

5) дать возможность выпускникам получить знак отличия ГТО для дальнейшего использования его при поступлении в ВУЗ.

Принципы реализации содержания Рабочей программы:

а) добровольность. Согласно методическим рекомендациям по механизмам учета результатов Выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО (ВФСК ГТО), разработанным Министерством образования Российской Федерации, обучающиеся не обязаны выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО на уроках физической культуры, так как одним из главных принципов ГТО является его добровольность и оздоровительная направленность. Кроме того, федеральное ведомство отмечает, что нежелание выполнять нормативы испытаний (тестов) комплекса ГТО или отсутствие положительных результатов у учащихся не являются и не могут являться критериями итоговой оценки в ходе аттестации по предмету «Физическая культура»;

б) оздоровительная и личностно ориентированная направленность;

в) доступность;

г) обязательность медицинского контроля.

К сдаче нормативов ГТО допускаются лица, отнесенные к I и II группам здоровья. Допуск осуществляется врачами-педиатрами.

В основе составления программы лежат общедидактические принципы и ведущие положения дошкольной педагогики, психологии, теории и методики физического воспитания и развития построения образовательного процесса.

Принцип систематичности – суть принципа раскрывается в чередовании нагрузки и отдыха.

Принцип индивидуальности – предполагает учет индивидуальных особенностей каждого ребенка.

Принцип развивающей направленности – при обучении движениям учитывается «зона ближайшего развития», т.е. предлагаемые упражнения направлены не на имеющийся в данный момент у детей уровень умений и навыков, а опережает его.

Принцип воспитывающей направленности – в процессе которого решаются воспитательные задачи (воспитание настойчивости, смелости, выдержки, нравственно-волевых качеств).

Принцип оздоровительной направленности – специфический принцип физического воспитания – предполагает укрепление здоровья средствами физических упражнений, физические нагрузки должны быть адекватны возрасту и уровню физического развития и здоровья детей, сочетать двигательную активность с общедоступными закаливающими процедурами, включая в комплексы физических упражнений элементы дыхательной гимнастики.

Принцип сознательности – основополагающий принцип обучения движениям. Он направлен на понимание детьми сути производимого ими того или иного движения.

Принцип наглядности - заключается в создании у ребенка при помощи различных органов чувств представления о движении.

Принцип доступности – предусматривает обучение с учетом возрастных, половых особенностей и индивидуальных различий, уровня их физической подготовленности. Одним из основных различий, уровня их является преемственность и постепенность усложнения физических упражнений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Обучение надо вести в несколько замедленном действии.

**Программа** внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» **разработана** на основе «Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне», утвержденного Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540

**Рабочая программа** внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» **реализуется** в 10-11 классах. Рабочая программа рассчитана на 35 часов (1 час неделю). Формы организации учебного процесса: практическое занятие, комбинированное занятие. При разработке программы учитывались психолого-педагогические закономерности усвоения знаний восьмиклассниками. В рамках контроля реализации программы запланирована сдача **контрольных нормативов ГТО (4 часа)**.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- 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.

Выпускник научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;



## **Содержание учебного предмета, курса**

### **1. Теоретическая подготовка**

ГТО – что это такое, цели и задачи физкультурно-спортивного комплекса, виды спортивных испытаний, спортивные нормативы. История возрождения ГТО. «ГТО в России». Основы теории и методики воспитания физических качеств: общая характеристика физических качеств; способы оценки уровня развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, координированности и их разновидностей; регламентация нагрузки и отдыха как основа методики воспитания физических качеств.

### **2. Бег на 30м, 60м и 100м**

Выполняется с высокого старта по беговой дорожке стадиона или ровной площадке с любым покрытием. Одежда и обувь - спортивная.

### **3. 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. Испытание выполняется из положения высокого старта. В забеге участвуют 10-20 человек.

### **4. Челночный бег**

Проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью.

### **5. 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.

### **6. Метание мяча 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.

### **7. 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.

## **8. Наклон вперед с прямыми ногами**

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах.

## **9.Поднимание туловища из положения лежа на спине**

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

## **10. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа**

Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

## **11. Кросс по пересеченной местности**

Кросс по пересеченной местности в ГТО предусмотрен только нормами по выбору и без учета скорости.

## Тематическое планирование

Программа внеурочной деятельности «Подготовка к сдаче нормативов ГТО» для учащихся 10-11 класса 2019/2020 учебный год.

| №  | Виды и содержания учебных занятий                                                                                                                                                                                            | Кол-во часов |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | <b>Теоретическая подготовка.</b><br>Ознакомление с нормами, правилами и принципами ГТО.                                                                                                                                      | 1            |
| 2  | Техника бега на длинные дистанции. Бег 500-1000м.<br>Строевые упражнения.                                                                                                                                                    | 1            |
| 3  | Совершенствование техники выполнения специальных беговых упражнений.<br>а) бег высоко поднимая бедро;<br>б) семенящий бег;<br>а) бег с захлестом;<br>б) подскоки;<br>в) приставные шаги.                                     | 1            |
| 4  | Совершенствование техники отдельных элементов Высокого старта: положений по команде «на старт», «внимание», «марш». Стартовый разгон.                                                                                        | 1            |
| 5  | Тактика бега на длинные дистанции. Бег 1000-1500м. Сочетание работы рук, ног, положения туловища в беге на длинные дистанции.<br>Общеразвивающие упражнения.                                                                 | 1            |
| 6  | Переход со стартового разгона к бегу по дистанции, бег по повороту.                                                                                                                                                          | 1            |
| 7  | Бег на результат. Сдача контрольного норматива.<br>5ступень – бег 2000м или 3000м без учета времени.                                                                                                                         | 1            |
| 8  | Техника бега на короткие дистанции. Бег 30м - работа рук, ног, положение корпуса.                                                                                                                                            | 1            |
| 9  | Низкий старт, варианты низкого старта, стартовый разгон.<br>Бег с ускорением 3—4 раза — дистанция 30—40 м.                                                                                                                   | 1            |
| 10 | Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).<br>Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.                                                                                                              | 1            |
| 11 | Повторный бег по дистанции от 30 до 60 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером                                                                                        | 1            |
| 12 | Интервальная тренировка - чередование скорости бега.                                                                                                                                                                         | 1            |
| 13 | Бег с гандиком с задачей догнать партнера. Ускорение 30,60м.                                                                                                                                                                 | 1            |
| 14 | Бег на короткие дистанции на результат.                                                                                                                                                                                      | 1            |
| 15 | Совершенствование финального усилия в метании с места.<br>Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжатие). Имитация броска с амортизатором (резиновым бинтом), гантелями. | 1            |
| 16 | Совершенствование разбега 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                                                  |    |
| 17 | Метание с разбега в горизонтальную цель.<br>Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.                                                                                                                                                                          | 1  |
| 18 | Метание с разбега в вертикальную цель.<br>Метание мяча с места, с 1 шага, с нескольких шагов разбега, с постепенным увеличением расстояния.                                                                                                                                                                            | 1  |
| 19 | Метание в полной координации на дальность.<br>Метание мяча 150г. в сектор для метания с разбега.                                                                                                                                                                                                                       | .1 |
| 20 | Прыжки из различных и.п. с продвижением вперед, с доставанием предметов.<br>Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах.                                                                                                                             | 1  |
| 21 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.<br>Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.                                                                                                                                | 1  |
| 22 | Прыжки через скамейку в длину и высоту.<br>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. Бег по снегу, по песку, с отягощениями. | 1  |
| 23 | Прыжок в длину – одинарный, тройной.<br>Прыжки с разного разбега по 3 попытки.                                                                                                                                                                                                                                         | 1  |
| 24 | Прыжки с подтягиванием колен к груди на месте и с продвижением.<br>Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.                                                                                                                                | 1  |
| 24 | Упражнения на развитие гибкости с помощью партнера.<br>Упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат).                                                                                                                       | 1  |
| 26 | Упражнения на развитие гибкости с отягощением.<br>Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.                                   | 1  |
| 27 | Упражнения на развитие гибкости с использованием собственной силы.<br>Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех баскетбольных, набивных мячей), ловлей и метанием мячей и др.   | 1  |
| 28 | 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.                                                                                                                                                                 |   |
| 29 | Упражнения на развитие гибкости на снарядах.<br>Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.                                                                                                                                                                                                         | 1 |
| 30 | Упражнения на развитие гибкости с полной амплитудой с предметами и без (махи, рывки, наклоны).<br>Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере.                                                               | 1 |
| 31 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине.<br>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 | 1 |
| 31 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине. 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.   | 1 |
| 32 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Силовые упражнения. Отжимания. Сгибание и разгибание рук в висе на низкой перекладине                                                                                                                                                                                    | 1 |
| 33 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Силовые упражнения. Отжимания. Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 34 | Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Силовые упражнения. Отжимания. Сгибание и разгибание рук в висе на высокой перекладине                                                                                                                                                                                   | 1 |
| 35 | Контрольные нормативы по ГТО.Сдача контрольных нормативов                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 |

