Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области

основная общеобразовательная школа с. Большая Рязань

муниципального района Ставропольский Самарской области

(ГБОУ ООШ с. Большая Рязань)

РАССМОТРЕНО	*СОГЛАСОВАНО*	*УТВЕРЖДЕНО*
методическим объединением учителей естественно-математического цикла	*Заместитель директора по УВР*	*Директор*
Руководитель МО	_____*Гавришова Л.Ю.*	_____*Инюткина Н.Г.*
_____*Ковтомеренко Т.Г.*	*«28» августа 2026 г.*	*Приказ № 46/1-од*
Протокол №1		*от «28» августа 2026 г*
от «27» августа 2026 г.		

ЭП

C=RU, O=ГБОУ ООШ с. Большая Рязань, CN=Инюткина Н.Г., E=cu_bryaz_stv@63edu.ru
место подписания
2026.09.02 16:47:29+04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«МНОГОБОРЬЕ ГТО»

для обучающихся 8-9 классов

Большая Рязань

2026 *г.*

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Введение

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации, организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию обучающихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено физкультурно-спортивное и оздоровительное направление.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Многоборье ГТО» Программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО .

Место курса внеурочной деятельности в плане внеурочной деятельности

На изучение курса внеурочной деятельности«Многоборье ГТО» в 8-9 классе – 34 часа (1 час в неделю, 34 недели).

Цели и задачи рабочей программы

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в её основу положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Многоборье ГТО» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. *Пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся.*
2. *Популяризация многоборья ГТО как вида спорта и активного отдыха.*
3. *Формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям многоборьем ГТО.*
4. *Обучение технике движения в видах спорта входящих в многоборье ГТО.*
5. *Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости).*
6. *Формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний.*
7. *Воспитание моральных и волевых качеств.*

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Многоборье ГТО» предназначена для обучающихся 8-9 классов. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 40 минут.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Формы проведения занятий и виды деятельности

Однонаправленные занятия	*Посвящены только одному из компонентов подготовки многоборца ГТО: техническому, тактическому или физическому*
Комбинированные занятия	*Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и физическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка*
Контрольные занятия	*Приём нормативов у занимающихся, выполнение контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся*

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению

«Многоборье ГТО» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- *личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;*
- *метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);*
- *предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.*

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Многоборье ГТО» является формирование следующих умений:

- *определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);*
- *в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.*

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению

«Многоборье ГТО» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- *определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;*
- *проговаривать последовательность действий;*
- *уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь*

работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- *средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;*
- *учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности учащихся на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД:*
- *добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;*
- *перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в группе; Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.*

Коммуникативные УУД:

- *умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;*
- *совместно договариваться о правилах общения и поведения на занятиях и следовать им;*
- *учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.*

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- *осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;*
- *социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.*
- *участие в тестировании проводимыми центрами тестирования ФСК ГТО.*

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	*Бег на средние и длинные дистанции.*	*5*
2	*Спринтерский бег.*	*5*
3	*Силовая гимнастика.*	*6*
4	*Гимнастические упражнения для развития гибкости.*	*2*
5	*Прыжковые упражнения .*	*4*
6	*Метания.*	*4*
7	*Лыжная подготовка.*	*2*
8	*Стрельба из пневматической винтовки*	*2*
9	*Техника туристических походов и отработка туристических навыков.*	*2*
10	*Самооборона без оружия.*	*2*
10	*Общая и специальная физическая подготовка*	*В ходе занятия*
11	*Спортивные и подвижные игры*	*В ходе занятия*
12	*Итого*	*34*

Содержание программы и методические рекомендации

Поурочное планирование

№	Тема занятия	Результаты освоения учебного материала		
		Предметные	**Метапредметные**	**Личностные**
1	*Правила по технике безопасности на занятиях физической культурой и легкой атлетикой. Комплекс ГТО, содержание комплекса, регистрация на сайте, получение ID-номера.*	*Знать об истории возникновения и развития ГТО. Правила безопасности на занятиях многоборьем ГТО.*	*Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.*	*Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.*
2	*Развитие общей выносливости. Бег на средние дистанции. Изучение техники бега на средние дистанции.*	*Уметь выполнять технически грамотно беговые упражнения.*	*Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.*	*Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.*
3	*Развитие специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Изучение техники бега на длинные дистанции.*	*Уметь выполнять технически грамотно беговые упражнения различной направленности.*	*Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в группах при разучивании*	*Развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.*
4	*Развитие специальной выносливости. Бег на длинные дистанции. Совершенствование техники бега на длинные дистанции.*			
5	*Развитие скоростных качеств. Спринтерский*			

	бег. Изучение техники спринтерского бега. Общая физическая подготовка,(ОФП)		*упражнений.*	
6	*Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Изучение техники старта в спринте.ОФП.*			
7	*Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Изучение техники разворота в челночном беге. ОФП.*	*Уметь выполнять технически грамотно беговые упражнения различной направленности.*	*выполнять разученные технические приемы игры в волейбол в стандартных и игровых условиях; проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий.*	*Формировать и проявлять положительных качеств личности, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели.*
8	*Развитие силовых качеств. Силовая гимнастика. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры.*	*Уметь выполнять технически правильно специальные силовые упражнения в необходимом объеме.*	*Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.*	*Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*
9	*Развитие силовых качеств. Силовая гимнастика. Подтягивание из виса на низкой перекладине. Подвижные игры.*			
10	*Развитие силовых качеств. Силовая гимнастика. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подвижные игры.*	*Уметь выполнять технически правильно специальные силовые упражнения в необходимом объеме.*	*Выполнять разученные технические действия в стандартных условиях; проявлять находчивость в решении задач, возникающих в процессе тренировочного занятия.*	*Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных действий.*
11	*Развитие гибкости.Комплекс гимнастических упражнений для развития гибкости. Подвижные игры.*	*Уметь выполнять технически правильно специальные гимнастические и скоростно-силовые упражнения в*	*Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение*	*Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*
12	*Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подвижные игры*			

13	*Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для развития мышц ног и координации. Прыжковые упражнения . Подвижные игры*	*необходимом объеме.*	*своего двигательного опыта.*	
14	*Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для развития мышц ног и координации. Прыжковые упражнения . Подвижные игры*			
15	*Развитие скоростно- силовых качеств и координации движений. Метания. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Подвижные игры*			
16	*Развитие скоростно- силовых качеств и координации движений. Метания. Подвижные игры*			
17	*Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Изучение техники лыжных ходов.*			
18	*Развитие скоростно-силовых качеств и координации движений. Лыжная подготовка. Изучение техники лыжных ходов. ОФП.*	*Уметь выполнять технически правильно специальные скоростно-силовые упражнения в необходимом объеме, владеть техникой лыжных ходов.*	*Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владеть специальной терминологией.*	*Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*
19	*Развитие специальных качеств. Стрельба из пневматической винтовки. Техника безопасности при стельбе из пневм. винтовки. Стрелковые упражнения из положения сидя .*	*Уметь выполнять технически правильно специальные, специальные гимнастические, скоростно-силовые и силовые упражнения в необходимом объеме.*	*Выполнять технически правильно движения в стандартных соревновательных условиях; проявлять находчивость в решении задач, возникающих в процессе занятия.*	*Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники метаний и силовой гимнастики.*
20	*Развитие специальных качеств. Стрельба из пневматической винтовки. Стрелковые упражнения из положения сидя.*			
21	*Развитие силовых качеств. Силовая*			

	гимнастика. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Подвижные игры.			
22	*Развитие силовых качеств. Силовая гимнастика. Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подвижные игры.*			
23	*Развитие координации и силовых качеств. Изучение приемов самообороны без оружия. Техника безопасности при занятиях борьбой. ОФП.*	*Уметь выполнять технически правильно силовые упражнения в необходимом объеме.*	*Выполнять технически правильно движения в стандартных соревновательных условиях; проявлять находчивость в решении задач, возникающих в процессе занятия.*	*Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*
24	*Развитие координации и силовых качеств. Совершенствование приемов самообороны без оружия. ОФП.*	*Уметь выполнять технически правильно специальные гимнастические, скоростно-силовые , силовые упражнения и упражнения на гибкость в необходимом объеме.*	*Формировать способы позитивного взаимодействия со сверстниками в группах при разучивании упражнений.*	*Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*
25	*Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для развития мышц брюшного пресса. Подвижные игры*			
26	*Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для развития мышц ног и координации. Прыжковые упражнения . Подвижные игры*			
27	*Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные упражнения для развития мышц ног и координации. Прыжковые упражнения . Подвижные игры*			
28	*Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Совершенствование техники спринтерского бега. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.ОФП*			
29	*Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Совершенствование техники старта в спринте.ОФП.*			
30	*Развитие скоростных качеств. Спринтерский бег. Совершенствование техники разворота в челночном беге. ОФП.*			

31	*Развитие общей выносливости. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции.*	*Уметь выполнять технически грамотно беговые упражнения различной направленности.*	*Выполнять технически правильно движения в стандартных соревновательных условиях; проявлять находчивость в решении задач, возникающих в процессе занятия.*	*Осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.*
32	*Развитие общей выносливости. Бег на средние дистанции. Совершенствование техники бега на средние дистанции.*	*Уметь выполнять технически грамотно беговые упражнения различной направленности.*	*Осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.*	*Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники спортивны х движений.*
33	*Изучение техники туристичеких походов и отработка туристических навыков. Техника безопасности при проведении туристических походов.*			
34	*Совершенствовани техники туристичеких походов и отработка туристических навыков. Обучение передвижению по азимуту.*			

Требования к уровню подготовки, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Многоборье ГТО» обучающиеся должны знать:

- *особенности воздействия двигательной активности на организм человека;*
- *способы сохранения и укрепление здоровья;*
- *основы развития познавательной сферы;*
- *свои права и права других людей;*
- *влияние здоровья на успешную учебную деятельность;*
- *значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;*

и должны уметь:

- *выполнять физические упражнения для развития физических навыков;*
- *заботиться о своём здоровье;*
- *применять коммуникативные и презентационные навыки;*
- *принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;*
- *адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;*

- *отвечать за свои поступки;*
- *отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.*

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Многоборье ГТО» обучающиеся смогут узнать:

- *значение Многоборья ГТО в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;*
- *правила безопасного поведения во время занятий Многоборьем ГТО ;*
- *названия разучиваемых технических навыков и основы правильной техники;*
- *наиболее типичные ошибки при выполнении технических действий;*
- *упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);*
- *контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;*
- *основное содержание правил соревнований по Многоборью ГТО ;*

и смогут научиться:

- *соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях Многоборьем ГТО ;*
- *выполнять технически правильно базовые движения в видах Многоборья ГТО;*
- *контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях Многоборьем ГТО;*
- *знать правила проведения соревнований по Многоборью ГТО;*
- *проводить судейство по Многоборью ГТО.*

Формы учёта знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7

ПРИЛОЖЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Рекомендации к недельному двигательному режиму *(не менее 8 часов)*

№ п/п	*Виды двигательной деятельности*	*Временной объем в неделю, не менее (мин)*
1.	*Утренняя гимнастика*	*70*
2.	*Обязательные учебные занятия в образовательных организациях*	*135*
3.	*Виды двигательной деятельности в процессе учебного дня*	*120*
4.	*Организованные занятия в спортивных секциях и кружках по легкой атлетике, плаванию, лыжам, гимнастике, подвижным играм, в группах общей физической подготовки, участие в спортивных соревнованиях*	*90*
5.	*Самостоятельные занятия физической культурой (с участием родителей), в томчисле подвижными и спортивными играми, другими видами двигательной деятельности*	*90*
В каникулярное время ежедневный двигательный режим должен составлять не менее 3 часов		

Теория ВФСК «ГТО».

История появления ВФСК «ГТО». Физическая подготовка. Требования техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:

*бег с ускорением от 30 до 40 м; техника высокого старта, стартового разгона, финиширования; бег на короткие дистанции (30 м, 60 м); эстафетный бег; челночный бег 3*10 м; прыжок в длину с места, прыжки через препятствия; техника метания малого мяча на дально сть; метание малого мяча на дальность в коридор 5-6 м.*

Упражнения для развития выносливости:

бег в равномерном темпе от 5 до 7 минут, бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м), бег на лыжах от 3 до 5 км, бег на лыжах 2 км на результат, техника выполнения лыжных ходов, спусков, торможений и подъёмов, прыжки на скакалке до 3 минут.

Упражнения для развития силы:

сгибания и разгибания рук в упоре лёжа, подтягивания на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), отжимания на брусьях, приседания, поднимание туловища в положении лёжа за 30 секунд и 1 минуту, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, броски набивных мячей 1-2 кг.

Упражнения для развития координационных способностей:

метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м, стрельба из пневматической винтовки.

Упражнения для развития гибкости:

наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, наклон вперёд в положении сидя, с помощью партнёра, выпады вперёд и в сторону, полушпагат.

Соревнования:

выполнение контрольных нормативов, предусмотренных в ВФСК «ГТО» – Летний фестиваль ГТО, Зимний фестиваль ГТО, «Зарница» стартовый контроль, промежуточный контроль, итоговый контроль.