

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11 им. В.И.Смирнова г. Томска

Утверждена приказом №217 от 01.09.2020г



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«ГТО»
(спортивно – оздоровительное направление)
для среднего уровня образования
(10 классе)
1 час в неделю, 34 часа в год

Составитель:

Учитель физической культуры
Фаязов Рин.Ф.

г. Томск, 2020

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ГТО» составлена на основе следующих документов и материалов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Закон Томской области от 12.08.2013 года № 149 – ОЗ «Об образовании в Томской области»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
- Фундаментальное ядро содержания общего образования; программы развития и формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают формирование российской гражданской идентичности, овладения ключевыми компетенциями, составляющими основу для саморазвития и непрерывного образования.
- Санитарно – эпидемиологических правил и нормативов СанПин2.4.2.2821 – 10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г.)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.0.2015 № 996 –р)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 августа 2017 г. № 09 – 1672 « О направлении методических рекомендаций «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»
- Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (Приложение № 1 к письму Минпросвещения России от 7 мая 2020 года № ВБ-976/04)
«ГТО» является курсом, реализующим интересы обучающихся 10 классов в области физической культуры и спорта.

Программа предусматривает следующие цели:

- Внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников;

- Повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничного и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

В процессе реализации программы предполагается **решение следующих задач:**

- Создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- Углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;
- Развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;
- Обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;
- Формирование у детей осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

Общая характеристика курса:

Программа является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

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

Программа ориентирована на достижение планируемых результатов ФГОС СОО: личностные и метапредметные. В программе соблюдается принцип преемственности между уровнями ООО и СОО. Программа основана на межпредметных связях с физической культурой и биологией. Программа ориентирована на возрастную группу школьников 5 ступени 10класс согласно Положению о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» и имеет общий объём 34 часа. Режим занятий 1 раз в неделю по 1 ч.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

- сформировать понимание о двигательных качествах и их значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформировать понимание о двигательном качестве - быстрота и ее значимости для самосовершенствования;
- сформировать 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;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные:

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и

имеющихся средств, различая результат и способы действий;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

1. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

2. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

3. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.

4. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

5. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

соотносить полученные результаты

Коммуникативные УУД

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в

его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения

смысловых блоков своего выступления;

- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

3. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Программа направлена на достижение результатов 3 – х уровней.

Первый уровень результатов освоения программы «ГТО», понимание смысла сдачи нормативов ГТО.

Второй уровень результатов - получение необходимых знаний и навыков, для успешной сдачи норм ГТО. Взаимодействие обучающихся между собой на уровне команды класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде

Третий уровень результатов - получение обучающимися опыта сдачи норм ГТО, участие в соревнованиях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ 1 ч.

Вводное занятие. Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании учащихся. Виды испытаний (тестов) 5-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время. Занятие с образовательно-познавательной направленностью. Понятие «физическая подготовка». Физические качества, средства и методы их развития.

РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ- 33 ч.

Бег на 60 м (7 ч.)

Бег на месте с энергичными движениями рук и ног 5—7 с. с переходом на бег с максимальной скоростью 20—30 м.

Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с переходом в ускорение 20—30 м. Пять приседаний в быстром темпе с последующим стартовым рывком.

Бег 20, 30, 40 м с хода с максимальной скоростью.

Старт из исходных положений упор присев, упор лёжа.

Выбегание с высокого и низкого старта по сигналу с двигательной установкой на быстрое выполнение первых пяти шагов. Бег на результат 60 м.

Подвижная игра «Сумей догнать».

Встречная эстафета с выбеганием с низкого старта.

Бег на 1,5 - 2 км. (3 ч.)

Повторный бег на 200 м (время пробегания дистанции 50—55 с).

Повторный бег на 500 м с уменьшающимся интервалом отдыха.

Бег в равномерном темпе 1 км с ускорением 100—150 м в конце дистанции.

Бег на 2 км «по раскладке» (по специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции) согласно нормативным требованиям комплекса ГТО.

Эстафетный бег с этапами 500 м.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (1 ч.)

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Вис на перекладине на одной согнутой руке, вторая опущена (на время).

Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Упражнения с гантелями весом 2—3 кг для развития силы мышц рук.

Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (1ч.)

Вис на перекладине (5 с и более) на согнутых под разными углами руках.

Подтягивание из виса на низкой перекладине: хватом снизу, хватом сверху.

Подтягивание в быстром темпе.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки) (2 ч.)

Упор лёжа на согнутых под разными углами руках.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу с варьированием высоты опоры для рук и ног.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.

Упражнения с гантелями для развития силы мышц рук.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (2 ч.)

Пружинящие наклоны вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Пружинящие наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые, партнёр усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки.

Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

Прыжок в длину с разбега (3 ч).

Имитация отталкивания через один шаг в ходьбе и беге.

Прыжки в длину с 6—8 шагов разбега способом «согнув ноги» через препятствие высотой 50—60 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии, примерно равном половине дальности прыжка.

Прыжки с 10—12 шагов разбега на технику и на результат.

Приседания и полуприседания на толчковой ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (2ч).

Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперёд на 15—20 м.

Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания.

Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической стенки.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин (1 ч).

Поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка).

Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены.

Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки с гантелями на груди, ноги согнуты в коленях.

Упражнения выполнять с установкой на максимальное количество повторений (до предела).

Метание мяча 150 г на дальность (4ч).

Броски мяча в землю (перед собой) хлестким движением кисти.

Метание мяча способом «из-за спины через плечо» с места из исходного положения стоя боком к направлению броска.

Отведения мяча «прямо-назад» (или дугой «вперёд- вниз-назад») на два шага: на месте, в ходьбе, в беге.

Имитация метания и метание мяча с четырёх бросковых шагов с отведением мяча на 2 шага способом «прямо-назад» (или дугой «вперёд-вниз-назад»). То же с предварительного подхода до контрольной отметки.

Имитация разбега в ходьбе.

Бег с мячом в руке (над плечом).

Метание мяча с прямого разбега на технику.

Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований.

Метание на дальность мячей, различных по весу.

Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

Бег на лыжах – (5 ч.)

Передвижение скольльзящим шагом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.

Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом (без палок) по учебному кругу с ускорением на 30-метровых отрезках.

Прохождение заданных отрезков дистанции одновременным бесшажным ходом с наименьшим количеством отталкиваний лыжными палками.

Передвижения с чередованием попеременного двухшажного хода с одновременным бесшажным ходом.

Имитация передвижения и передвижение одновременным двухшажным ходом.

Прохождение заданного отрезка дистанции с ускорением на последних 50—100 м.

Прохождение отрезков 0,5—1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя.

Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25—35 мин (ЧСС 140—150 уд./мин).

Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартёр», «Быстрый лыжник», «Старт с преследованием», «Кто быстрее».

Лыжные эстафеты.

Туристский поход с проверкой туристских навыков –(2 ч.)

Пеший однодневный поход по заранее намеченному маршруту.

Правила поведения в лесу, у водоёмов, правила обращения с огнём, правила обращения с опасными инструментами.

Движение по дорогам и пересечённой местности.

Ориентирование на маршруте.

Движение по азимуту.

Установка палаток, заготовка дров, разведение костра, приготовление пищи на костре.

Отработка навыков преодоления препятствий.

Переправа по бревну.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема	10 кл
	РАЗДЕЛ 1. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ	
1	Комплекс ГТО в общеобразовательной школе	1
	РАЗДЕЛ 2. ДВИГАТЕЛЬНЫЕ УМЕНИЯ И НАВЫКИ. РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ	
2	Бег на 30, 60 м	7
3	Бег на 1,5, -2 км	3
4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики)	1
5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки)	2
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки)	2
7	Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу	2
8	Прыжок в длину с разбега	3
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	2
10	Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин	-
11	Метание мяча 500 г на дальность	4
12	Бег на лыжах	5
13	Стрельба из пневматической винтовки	1
14	Туристский поход с проверкой туристских навыков	2
15	Плавание. Меры безопасности при занятиях на воде. Подготовительные упражнения на суше.	1
	ИТОГО:	34

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 2241331179433258965477892812032749152869128149

Владелец Ястребов Андрей Юрьевич

Действителен с 18.10.2022 по 18.10.2023