

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Калининградской области**

**Администрация муниципального образования**

**«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»**

**МАОУ Илюшинская СОШ**

Документ подписан электронной подписью  
Ажгирей Раса Альбино  
директор  
00827B421C5890F8BF8C29466224043327F  
Срок действия с 05.03.2024 до 29.05.2025

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете

\_\_\_\_\_ Ажгирей Р.А.

Протокол №11 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

\_\_\_\_\_ Ажгирей Р.А.

Приказ №108 от 30.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID: 20432096)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 2 класса

**Составитель: учитель физической культуры  
Даниленко Оксана Валентиновна**

**П. Илюшино 2024**

## Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая

деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладноориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Во 2 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа. Вариативный модуль «ГТО» (1 час в неделю) реализован во внеурочной деятельности, в форме дополнительного образования.

### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и

налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Кроссовая подготовка. Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (до 12 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости в длительном беге. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **Метапредметные результаты**

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминутки и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

## **Предметные результаты**

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	0.5			
1.2	Зарождение Олимпийских игр	0.5			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие.	0.25			
2.2	Физические качества	0.25			
2.3	Сила как физическое качество	0.25			
2.4	Быстрота как физическое качество	0.25			
2.5	Выносливость как физическое качество	0.25			
2.6	Гибкость как физическое качество.	0.25			
2.7	Развитие координации движений	0.25			
2.8	Дневник наблюдений по физической культуре	0.25			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	0.25			
3.2.	Утренняя зарядка	0.25			
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	0.5			
Итого по разделу		1			

Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.</b>	1			
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и команды.</b>	2			
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка.</b>	3			
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой.</b>	3			
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом.</b>	3			
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения.</b>	2			



4.7	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 12 мин).</b>	4			
4.8	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.</b>	4			
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</b>	1			
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень.</b>	4			
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения.</b>	2			
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега.</b>	2			

4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</b>	2			
4.15	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные беговые упражнения.</b>	2			
4.16	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	23			
Итого по разделу		58			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	6	6		
5.2	Модуль "ГТО". <b>Челночный бег 3x10м.</b>	4			
5.3	Модуль "ГТО". <b>Смешанное передвижение (1 км).</b>	4			
5.4	Модуль "ГТО". <b>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>	4			
5.5	Модуль "ГТО". <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	4			
5.6	Модуль "ГТО".	4			

	<b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b>				
5.7	Модуль "ГТО". <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>	4			
5.8	Модуль "ГТО". <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	4			
5.8	Модуль "ГТО". <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	4			
5.9	Модуль "ГТО". <b>Бег 30м.</b>	2			
Итого по разделу		40			
Общее количество часов		102			

## Поурочное планирование

(2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Колич ество часов	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр.	1	
2	Физическое развитие. Физические качества. Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество.	1	
3	Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	
4	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	
5	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
6	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
7	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 12 мин).</b>	1	
8	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Равномерный бег (до 12 мин).</b>	1	
9	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.</b>	1	
10	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.</b>	1	
11	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</b>	1	
12	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень.</b>	1	
13	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень.</b>	1	
14	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения.</b>	1	
15	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</b>	1	
16	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега.</b>	1	
17	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в высоту с прямого разбега.</b>	1	
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.</b>	1	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и команды.</b>	1	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые упражнения и команды.</b>	1	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая</b>	1	

	<b>разминка.</b>		
22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка.</b>	1	
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Гимнастическая разминка.</b>	1	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой.</b>	1	
25	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой.</b>	1	
26	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастической скакалкой.</b>	1	
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом.</b>	1	
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом.</b>	1	
29	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
30	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
31	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Упражнения с гимнастическим мячом.</b>	1	
32	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения.</b>	1	
33	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные движения.</b>	1	
34	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
35	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>		
36	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
37	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
38	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
39	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
40	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
41	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
42	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
43	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
44	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
45	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
46	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
47	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
48	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
49	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
50	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
51	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
52	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
53	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
54	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
55	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
56	Модуль "Подвижные игры". <b>Подвижные игры.</b>	1	
57	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 10 мин).</b>	1	
58	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Техника безопасности при</b>	1	

	<b>проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 10 мин).</b>		
59	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.</b>	1	
60	Модуль «Кроссовая подготовка». <b>Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.</b>	1	
61	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень.</b>	1	
62	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски мяча в неподвижную мишень.</b>	1	
63	Контрольные тестирования. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
64	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
65	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные прыжковые упражнения.</b>	1	
66	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.</b>	1	
67	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные беговые упражнения.</b>	1	
68	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Сложно координированные беговые упражнения.</b>	1	
<b>Итого</b>		68	

**Поурочное планирование (1 час в неделю) модуль «ГТО»**

№ урока	Тема урока	Количество часов	
1	Модуль "ГТО". <b>Бег 30м.</b>	1	
2	Модуль "ГТО". <b>Смешанное передвижение (1 км).</b>	1	
3	Модуль "ГТО". <b>Смешанное передвижение (1 км).</b>	1	
4	Модуль "ГТО". <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	1	
5	Модуль "ГТО". <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	1	
6	Модуль "ГТО". <b>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>	1	
7	Модуль "ГТО". <b>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>	1	
8	Модуль "ГТО". <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	1	
9	Модуль "ГТО". <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	1	
10	Модуль "ГТО". <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b>	1	
11	Модуль "ГТО". <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b>	1	
12	Модуль "ГТО". <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>	1	
13	Модуль "ГТО". <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>	1	
14	Модуль "ГТО". <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	1	
15	Модуль "ГТО". <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	1	
16	Модуль "ГТО". <b>Челночный бег 3x10м.</b>	1	
17	Модуль "ГТО". <b>Челночный бег 3x10м.</b>	1	
18	Модуль "ГТО". <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	1	
19	Модуль "ГТО". <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</b>	1	
20	Модуль "ГТО". <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b>	1	
21	Модуль "ГТО". <b>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</b>	1	
22	Модуль "ГТО". <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>	1	
23	Модуль "ГТО". <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</b>	1	
24	Модуль "ГТО". <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	1	
25	Модуль "ГТО". <b>Поднимание туловища из положения лежа на спине.</b>	1	
26	Модуль "ГТО". <b>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>	1	

27	Модуль "ГТО". <b>Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.</b>	1	
28	Модуль "ГТО". <b>Челночный бег 3x10м.</b>	1	
29	Модуль "ГТО". <b>Челночный бег 3x10м.</b>	1	
30	Модуль "ГТО". <b>Смешанное передвижение (1 км).</b>	1	
31	Модуль "ГТО". <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	1	
32	Модуль "ГТО". <b>Метание теннисного мяча в цель.</b>	1	
33	Модуль "ГТО". <b>Бег 30м.</b>	1	
34	Модуль "ГТО". <b>Смешанное передвижение (1 км).</b>	1	
<b>Итого</b>		34	