

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №36» города Улан-Удэ**

**РАССМОТРЕНО:**  
на заседании МО  
на заседании МО учителей  
музыки, изо, технологии,  
физической культуры.  
Протокол № 5  
от «10» июня 2021 г.  
.

**ПРИНЯТО:**  
на педагогическом совете  
Протокол №1  
«30» августа 2021 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МАОУ СОШ № 36  
№ 36 Е.С. Анисимова  
Ириказ № 196  
от «30» августа 2021 г.

## **Рабочая программа учебного курса «Физкультура»**

**Класс:** 2а, 2б, 2в

**Уровень образования:** начальное общее образование

**Уровень изучения предмета – базовый**

**Срок реализации программы – 2021/2022 учебный год.**

**Количество часов по ученику плану:** всего – 102 ч/год; 3ч/неделю

**Рабочую программу составил:** Грабовский В.С., учитель физкультуры

**Рабочая программа составлена на основе:**

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 с изменениями и дополнениями)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р)
- Примерной программы начального общего образования по физкультуре и авторской программы «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. под. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.

**Учебник:** Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю и др. Физкультура / под ред. Виленского М.Я./. 1-4 класс. Москва: «Просвещение». 2017

## Аннотация к рабочей программе

<b>Предмет</b>	Физкультура
<b>Класс</b>	2
<b>Учитель</b>	Грабовский В.С.
<b>Срок реализации программы</b>	2021-2022 уч. год
<b>Место в учебном плане ОО</b>	Обязательная часть: 102 ч. Итого: <b>количество часов в неделю 3, в год 102</b>
<b>УМК</b>	<p>Обучение ведется по учебно-методическому комплекту, который состоит из:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• учебник Виленский М.Я., Туровский И.М., Торочкова Т.Ю и др. Физкультура / под ред. Виленского М.Я./. 1-4 класс. Москва: «Просвещение». 2017</li> <li>• авторская программа «Федеральной комплексной программы физического воспитания 1-11 классов» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение, 2011.</li> </ul>
<b>Цели и задачи</b>	<p><b>Цель курса:</b> формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.</p> <p><b>Задачи курса:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;</li> <li>• формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;</li> <li>• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;</li> <li>• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;</li> <li>• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;</li> <li>• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.</li> </ul>
<b>Общая характеристика учебного предмета</b>	Предметом обучения по физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.
<b>Основные образовательные технологии</b>	Здоровье сберегающие технологии. Технологии коллективного обучения. Технологии разноуровневого обучения. Технология проблемного обучения. Технология встречных усилий учителя и ученика. Игровые технологии. Технологии личностно-ориентированного образования.

## **Планируемые результаты изучения курса «Физкультура»**

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе в части:

**1. Гражданского воспитания:** формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; развитие культуры межнационального общения; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям.

**2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности:** воспитание ценностного отношения к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения исторической науки в жизни современного общества, способности владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной истории, заинтересованности в научных знаниях об устройстве мира и общества.

**3. Духовное и нравственное воспитание:** развитее у учащихся нравственных чувств; формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра; выработка моделей поведения у обучающихся в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

**6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья** включает: формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни; формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания; создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования.

**7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение** реализуется посредством: коммуникативной компетентности в общественно

полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности; интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

## **В результате освоения программы «Физкультура»**

*Ученик научится:*

- сравнивать физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом;
- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- определять цель возрождения Олимпийских игр;
- называть известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- 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 занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- 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;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- 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;
- 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.

*Ученик получит возможность научиться:*

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- 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;
- 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;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с

трудовой и военной деятельностью;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Содержание курса «Физкультура» (68 ч.)**

### **Знания о физической культуре(5ч)**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтиранье).

### **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

### **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики(11ч)**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде

«Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

### **Легкая атлетика(12ч)**

- *Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.
- *Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
- *Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

- *Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

### **Подвижные игры(20ч)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров»,

«Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу»,

«Космонавты», «Мышеловка».

### На материале раздела «Спортивные игры»:

- Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

- Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

- Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

### **Общеразвивающие физические упражнения(20ч) на развитие основных физических качеств.**

Военно-спортивная подготовка ползанье по-пластунски под препятствием, прыжки через барьеры, метание мяча в цель, прыжки в обруч.

## Тематическое планирование по курсу «Физкультура»

№п/п	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	Домашнее задание	Основные направления воспитательной деятельности
1	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	01.09.21	Комплекс №1	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
2		Ходьба и бег.	1	02.09	Комплекс №1	
3	ОФП	Индивидуальные корригирующие упражнения.	1	07.09	Комплекс №1	
4	Основы знаний о Физической культуре	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	09.09	Комплекс №1	
5	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	14.09	Комплекс №1	
6	ОФП	Гимнастические упражнения, упражнения для укрепления мышц спины.	1	16.09	Комплекс №1	
7	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	21.09	Комплекс №1	
8	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Техника безопасного поведения при подвижных играх.	1	23.09	Комплекс №1	
9	ОФП	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	28.09	Комплекс №1	
10	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля и бросок мяча.	1	30.09	Комплекс №1	

11	ОФП	Индивидуальные корригирующие.	1	05.10.21	Комплекс №1	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
12	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля и бросок мяча	1	07.10	Комплекс №1	
13	Основы знаний о физической культуре	Современные Олимпийские игры.	1	12.10	Комплекс №1	
14	ОФП	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	14.10	Комплекс №1	
15	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля, передача и бросок мяча.	1	19.10	Комплекс №1	
16	ОФП	Гимнастические упражнения на формирование осанки.	1	21.10	Комплекс №1	
17	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля, передача и бросок мяча.	1	26.10	Комплекс №1	
18	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	28.10	Комплекс №1	
19	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ловля, передача и бросок мяча.	1	09.11.21	Комплекс №1	
20	ОФП	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	11.11	Комплекс №1	
21	Подвижные	Бросок мяча в цель.	1	16.11	Комплекс №1	

	Игры с элементами баскетбола					
22	ОФП	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	18.11	Комплекс №1	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
23	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	23.11	Комплекс №1	
24	ОФП	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	25.11	Комплекс №1	
25	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	30.11	Комплекс №1	
26	ОФП	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	02.12.21	Комплекс №1	
27	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	07.12	Комплекс №2	
28	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	09.12	Комплекс №2	
29	Основы знаний о физической культуре	Что такое физическая культура.	1	14.12	Комплекс №2	
30	Основы знаний о	Твой организм. Основные части		16.12	Комплекс №2	

	физической культуре	тела человека.				
31	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Безопасное поведения при подвижных играх.	1	21.12	Комплекс №2	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
32	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	23.12	Комплекс №2	
33	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок и ловля мяча снизу на месте.	1	28.12	Комплекс №2	
34	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча в цель.	1	11.01.22	Комплекс №2	
35			1	13.01	Комплекс №3	
36	ОФП	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	18.01	Комплекс №3	
37	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок и передача мяча от груди.	1	20.01	Комплекс №3	
38	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	25.01	Комплекс №3	
39	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ведение мяча.	1	27.01	Комплекс №3	

40	ОФП	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	01.02.22	Комплекс №3	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
41	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Ведение мяча.	1	03.02	Комплекс №3	
42	ОФП	Гимнастика для глаз. Дыхательная гимнастика.	1	08.02	Комплекс №3	
43	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	10.02	Комплекс №3	
44	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	15.02	Комплекс №3	
45	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Бросок мяча снизу на месте в щит.	1	17.02	Комплекс №3	
46	ОФП	Упражнения в равновесии. Повышение тонуса и укрепление мышц стопы.	1	22.02	Комплекс №4	
47	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	24.02	Комплекс №4	
48	ОФП	Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика.	1	01.03.22	Комплекс №4	

49	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	03.03	Комплекс №4	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
50	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	10.03	Комплекс №4	
51	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	15.03	Комплекс №4	
52	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	15.03	Комплекс №4	
53	ОФП	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	17.03	Комплекс №4	
54	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	22.03	Комплекс №4	
55	Основы знаний о физической культуре	Сердце и кровеносные сосуды	1	24.03	Комплекс №4	
56	ОФП	Основные упражнения игрового стретчинга.	1	05.04.22	Комплекс №4	
57	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	1	07.04	Комплекс №4	
58	ОФП	Футбол-гимнастика.	1	12.04	Комплекс №4	
59	Подвижные Игры с элементами баскетбола	Эстафеты с элементами баскетбола.	1	14.04	Комплекс №4	
60	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	19.04	Комплекс №4	

61	ОФП	Развитие физических качеств: сила, ловкость, выносливость, быстрота.	1	21.04	Комплекс №4	1. Гражданского воспитания 2. Патриотического воспитания и формирование российской идентичности 3. Духовное и нравственное воспитание 6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья 7. Трудового воспитания и профессиональное самоопределение
62	Легкая атлетика	Ходьба и бег.	1	26.04	Комплекс №4	
63	ОФП	Индивидуальные корректирующие упражнения.	1	28.04	Комплекс №4	
64	Основы знаний о Физической культуре	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	05.05.22	Комплекс №4	
65	Легкая атлетика	Кроссовая подготовка. Бег по пересеченной местности.	2	12.05-17.05	Комплекс №4	
66			2	19.05-24.05	Комплекс №2	
<b>ИТОГО</b>			68			

## Контроль обученности учащихся по курсу

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 и более	10 – 13	менее 10	13 и более	9 – 12	менее 9
Прыжок в длину с места, См	143 и дальше	128 – 142	ближе 128	136 и дальше	118 – 135	ближе 118
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек.	6,0 и меньше	6,1 – 6,6	6,7 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,7	6,8 и больше
Бег 1000 м	Без учета времени					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575794

Владелец Анисимова Елена Степановна

Действителен с 23.11.2021 по 23.11.2022