

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

« 30 » 08 2022 г.

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Реш /Михайлова С.Г./

« 31 » 08 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора школы

« 01 » 09 2022 г. № 135-ОС

Колодочко /А.С.Колодочко/



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура.

Класс 7

Уровень основного общего образования

Учитель Усольцев Андрей Николаевич.

Срок реализации программы 2022-2023 учебный год

Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

Содержание учебного предмета

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- 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 зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных фи-

зических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общefизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы. 7 класс.

№	Тема урока	Количество часов
История и современное развитие физической культуры (7 часов)		
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1
2	Современные Олимпийские игры.	1
3	Физическая культура в современном обществе.	1
4-5	Организация и проведение пеших туристических походов.	2
6-7	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	2
Современное представление о физической культуре (основные понятия) (11 часов)		
8-9	Физическое развитие человека.	2
10-12	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	3
13-15	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	3
16-18	<i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3
Физическая культура человека (10 часов)		
19-20	Здоровье и здоровый образ жизни.	2
21-22	Коррекция осанки и телосложения.	2
23-25	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	3
26-28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	3
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 часа)		
29-30	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)..	2
31	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток,	2

32	физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	
33	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	2
34		
35	Организация досуга средствами физической культуры	2
36		
Оценка эффективности занятий физической культурой (8 часов)		
37	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
38		
39	Оценка эффективности занятий.	2
40		
41	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	2
42		
43	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	2
44		
Физическое совершенствование.Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)		
45	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2
46		
47-	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на по- вышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	3
49		
50-	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	3
52		
Спортивно-оздоровительная деятельность (32 часа)		
53	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	2
54		
55	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастиче- ском бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	2
56		
57-	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
59		
60	Легкая атлетика: беговые упражнения.	2
61		
62	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	2
63		

64-66	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
67-69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	3
70-72	Правила спортивных игр.	3
73-75	Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	3
76-78	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	3
79-81	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
81-83	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.</i>	3
Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (19 часов)		
84-86	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	3
87-89	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	3
90-92	Общефизическая подготовка.	3
93-95	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	3
96-97	Специальная физическая подготовка.	3

98		
99	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	4
100		
101		
102		

Приложение к рабочей программе №1

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 7 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (18 часов)				
1	Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Регистрация на сайте ГТО.	1	02.09	
2	Высокий старт от 30 до 40 м. Развитие скоростных способностей.	1	03.09	
3	Бег с ускорением от 40 до 60 м. Стартовый разгон.	1	04.09	
4	Высокий старт. Финальное усилие. Зачет №1: Бег на короткие дистанции	1	09.09	
5	Эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	10.09	
6	Преодоление препятствий. Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин.	1	11.09	
7	Бег 60 – 100м. Развитие скоростной выносливости. ГТО – Бег на 60 м	1	16.09	
8	Метание мяча на дальность.	1	17.09	
9	Метание мяча на дальность. ГТО – метание мяча (весом 150 г) Зачет №2: Метание мяча на дальность	1	18.09	
10	Техника прыжка. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	23.09	
11	Прыжок в длину с разбега. Развитие силовых способностей и прыгучести.	1	24.09	
12	Прыжок в длину с разбега. ГТО – прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега	1	25.09	
13	Медленный бег с изменением направления по сигналу.	1	30.09	
14	Бег в чередовании с ходьбой. Развитие выносливости.	1	01.10	
15	Бег в равномерном темпе. Развитие выносливости. ГТО – бег на 1500 м, 2000 м. Зачет №3: Бег с учетом времени	1	02.10	
16	Переменный бег.	1	07.10	
17	Бег в равномерном темпе. Развитие силовой выносливости.	1	08.10	

18	Преодоление препятствий. ГТО – кросс на 3 км по пересечённой местности	1	09.10	
Русская лапта (8 часов)				
19	Вводный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Знаменитые спортсмены земляки Армизонцы.	1	14.10	
20	Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в группах. Имитационные удары битой.	1	15.10	
21	Удары мяча битой: удар сверху, сбоку, снизу. Зачет №4: Удары на точность	1	16.10	
22	Удары мяча на точность и дальность. Выполнение ударов по различным координатам и квадратам.	1	21.10	
23	Удары за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите.	1	22.10	
24	Ловля мяча с подачи.	1	23.10	
25	Передача и ловля мяча с перемещением.	1	04.11	
26	Пространственные упражнения, выбор позиции в поле, согласованность действий в игре. Учебные и соревновательные игры.	1	05.11	
Спортивные игры (баскетбол – 14 часов)				
27	Инструктаж. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Баскетбольное движение в Тюменской области. КЭС-баскет.	1	06.11	
28	Техника передачи мяча.	1	11.11	
29	Ловля и передача мяча.	1	12.11	
30	Ведение мяча. Нападение быстрым прорывом (2:1) Зачет №5: Ведение мяча	1	13.11	
31	Остановка двумя шагами и прыжком.	1	18.11	
32	Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1	19.11	
33	Повороты без мяча и с мячом.	1	20.11	
34	Броски мяча. Перехват мяча.	1	25.11	
35	Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций.	1	26.11	
36	Вырывание и выбивание мяча.	1	27.11	

37	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	1	02.12	
38	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления. Зачет №6: Владение мячом в движении	1	03.12	
39	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение	1	04.12	
40	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	09.12	
Гимнастика (9 часов)				
41	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе <i>Первые спортивные клубы в Тюменской области.</i>	1	10.12	
42	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	11.12	
43	Висы на перекладине. ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Зачет №7: Силовая гимнастика	1	16.12	
44	Упоры на брусьях. Передвижения по гимнастическому бревну.	1	17.12	
45	Кувырк вперед и назад; стойка на лопатках. ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами. Зачет №8 : Акробатическая гимнастика	1	18.12	
46	Кувырк вперед и назад; стойка на голове и руках.	1	23.12	
47	Акробатическая комбинация.	1	24.12	
48	Опорный прыжок ноги врозь.	1	25.12.	
49	Опорный прыжок ноги вместе.	1	13.01	
Лыжная подготовка (23 часа)				
50	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.		14.01	
51	Одновременный одношажный ход.	1	15.01	
52	Учить технике поворотов «на месте» на лыжах.	1	20.01	
53	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	21.01	
54	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Зачет №9: Прохождение дистанции не меняя хода.	1	22.01	
55	Обучение умению преодолевать неровности на снегу во время движения.	1	27.01	

56	Обучение выносливости.	1	28.01	
57	Обучение тактике движения в равномерном темпе.	1	29.01	
58	Обучение технике поворотов переступанием.	1	03.02	
59	Обучение скоростным качествам.	1	04.02	
60	Обучение технике попеременного двухшажного хода.	1	05.02	
61	Овладение техникой подъема «елочкой».	1	10.02	
62	Овладение техникой преодоления препятствий на лыжах.	1	11.02	
63	Обучение технике преодоления препятствий на лыжах.	1	12.02	
64	Обучение технике бега на лыжах с ускорением.	1	17.02	
65	Обучение технике поворотов в движении.	1	18.02	
66	Обучение подъему «скользящим шагом».	1	19.02	
67	Обучение технике торможения «плугом».	1	24.02	
68	Обучение технике спуска в низкой стойке.	1	25.02	
69	Обучение подъему в гору «елочкой». Зачет №10: Спуски и подъемы	1	26.02	
70	Теоретический опрос по лыжной подготовке и показ техники.	1	03.03	
71	Подвижные игры на снегу. Значение занятий лыжным спортом.	1	04.03	
72	Прохождение дистанции 2000 м., 3000 м. ГТО – бег на лыжах на 3 или на 5 км. Зачет №11: Прохождение дистанции на время	1	05.03	
Спортивные игры (волейбол – 11 часов)				
73	Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. История развития спорта в Армизонском районе.	1	10.03	
74	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	11.03	
75	Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	12.03	
76	Прием и передача мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу над собой. Зачет №12: Прием и передача мяча	1	17.03	
77	Передача мяча снизу.	1	18.03	
78	Нижняя прямая подача мяча.	1	19.03	
79	Позиционное нападение без изменения позиций игроков	1	31.03	
80	Прямой нападающий удар.	1	01.04	
81	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1	02.04	
82	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Зачет №13: Разыгрывание пас три	1	07.04	

83	Тактика игры.	1	08.04	
Легкая атлетика (14 часов)				
84	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом История легкоатлетического движения в Тюменской области.	1	09.04	
85	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	14.04	
86	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	15.04	
87	Прыжок в высоту способом перешагивание. Зачет №14: Прыжки в высоту	1	16.04	
88	Преодоление препятствий.	1	21.04	
89	Смешанное передвижение.	1	22.04	
90	Переменный бег.	1	23.04	
91	Бег в равномерном темпе 15 мин.	1	28.04	
92	Преодоление полосы препятствий.	1	29.04	
93	Гладкий бег.	1	05.05	
94	Спринтерский бег.	1	06.05	
95	Высокий старт	1	07.05	
96	Низкий старт. Зачет №15: Бег с низкого старта	1	12.05	
97	Финальное усилие. Эстафеты.	1	13.05	
Спортивные игры (Футбол 8 часов)				
98	Требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	14.05	
99	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	1	19.05	
100	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и не ведущей ногой.	1	20.05	
101	Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель.	1	21.05	
102	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1	26.05	

Практическая часть

№	Четв.	Тема	Колич. час.
1	1	Зачет №1: Бег на короткие дистанции	1
2	1	Зачет №2: Метание мяча на дальность	1
3	1	Зачет №3: Бег с учетом времени	1
4	1	Зачет №4: Удары на точность	1
5	2	Зачет №5: Ведение мяча	1
6	2	Зачет №6: Владение мячом в движении	1
7	2	Зачет №7: Силовая гимнастика	1
8	2	Зачет №8 : Акробатическая гимнастика	1
9	3	Зачет №9: Прохождение дистанции не меняя хода.	1
10	3	Зачет №10: Спуски и подъемы	1
11	3	Зачет №11: Прохождение дистанции на время	1
12	3	Зачет №12: Прием и передача мяча	1
13	4	Зачет №13: Разыгрывание пас три	1
14	4	Зачет №14: Прыжки в высоту	1
15	4	Зачет №15: Бег с низкого старта	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024