Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №31»

426063, г. Ижевск, ул. Восточная, дом 1, тел. (факс): (3412) 68-01-37
тел.: (3412) 68-28-55 e-mail: mou-shk31@yandex.ru

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 15
от 30 августа 2024 года

«Утверждаю»:
Директор МБОУ «СОШ № 31»
_____ В.П. Ульянов
Приказ № 82 о/д
от 31.08.2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Юность России»

Срок реализации: 1 год
Возраст детей: 11-12 лет

Составитель: педагог
дополнительного образования
Умеров Евгений Дмитриевич

г. Ижевск, 2024

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы. Пояснительная записка.

Программа «Юность России» социально-педагогической (военно-патриотической) направленности, составлена для работы с кадетами в группе первого года обучения.

Сегодня воспитательная работа организуется и проводится на основе воспитательных возможностей общеобразовательного учреждения, возрастных особенностей, реального уровня воспитанности, интересов и запросов детей и подростков, тесной взаимосвязи военно-патриотических и других мероприятий с учебно-воспитательным процессом и спортивно-массовой работой. Учителя и родители своими советами и непосредственным участием в педагогическом процессе способствуют воспитанию молодого человека патриотом и защитником Отечества.

Патриотическое воспитание неразрывно связано с подготовкой молодежи к защите Отечества. Только любовь, осмысление своей истории, уважение к предкам, искреннее сопереживание достижениям и недостаткам всех реформ государства могут выявить в человеке те душевные качества, которые и определяют его как личность, как гражданина.

Патриотическое воспитание понимается как систематическая и целенаправленная педагогическая деятельность, по формированию у школьников высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, стремление к выполнению своего гражданского долга.

Данная программа разработана в соответствии с государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», и Концепцией патриотического воспитания граждан Российской Федерации.

Программа определяет содержание и основные пути развития системы военно-патриотического воспитания учащихся школы.

НОРМАТИВНО - ПРАВОВАЯ БАЗА

Учебная, воспитательная и методическая работа по организации военно-патриотического воспитания в школе строится в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Конвенция о правах ребенка (от 20 ноября 1989 г.)
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» утвержденная постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493;
- Федеральный закон от 13.03. 1995 г. № 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 .05. 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025г.»;
- Письмо Министерства образования РФ от 1 марта 2002 г. №30-51- 131/16 "О рекомендациях "Об организации воспитательной деятельности по ознакомлению с историей и значением официальных государственных символов РФ и их популяризации";
- Устав МБОУ «СОШ № 31».

Актуальность дополнительной образовательной программы «Юность России» заключается в том, что обстановка, складывающаяся в стране в области военно-патриотического воспитания, настоятельно требует пересмотра системы воспитания и подготовки подрастающего поколения в области безопасности жизнедеятельности на основе комплексного подхода к формированию у них современного уровня культуры

безопасности. Такой подход будет способствовать снижению отрицательного влияния человеческого фактора на безопасность жизнедеятельности личности, общества и государства от всех видов угроз в целом. Также актуальность программы связана прямым образом с тем, что произошло ослабление основ государственности, падение авторитета армии, усиление социальной напряженности в обществе, особенно среди молодежи, отношение к службе в Вооруженных Силах стало более негативным, снизился уровень практической подготовки юношей к армии, защите Отечества.

Адресат программы: возраст обучающихся 11-12 лет, учебные занятия проводятся согласно расписанию занятий.

Программа разработана с **целью** формирования у подрастающего поколения позиции гражданина-патриота своей Родины, верности Родине, готовности к служению Отечеству и его вооружённой защите.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

- Формировать знания о Государственных символах России;
- Углублять знания об истории и культуре родного края;
- Углублять знания об основных событиях Великой отечественной войны;
- Физическое развитие, формирование здорового образа жизни, подготовка граждан к военной службе;
- Приобретение умений и навыков военно-прикладного характера;

Воспитательные:

- Воспитывать уважение к историческому прошлому России в целом и своего края в частности;
- Формировать активную жизненную позицию, чувства гражданина-патриота;

Развивающие:

- Развивать коммуникативные способности, умения работать в коллективе;
- Формировать способы социального взаимодействия;
- Формировать потребность в самопознании и самореализации.

Каждый кадет изучает и осваивает теоретический материал, овладевает практическими умениями и навыками по следующим дисциплинам:

1. Общая физическая подготовка (ОФП);
2. Начальная военная подготовка (НВП);
3. Строевая подготовка.

Режим занятий:

№ п/п	**Наименование предмета**	**Часов в неделю**	**Занятий в неделю**	**Часы занятий в год по предметно**	**Всего часов за год**
1	Общефизическая подготовка	1 час	1 раз	34 часа	102 часа
2	Начальная военная подготовка	1 час	1 раз	34 часа	
3	Строевая подготовка	1 час	1 раз	34 часов	

Форма обучения: очная, дневная.

Результаты реализации программы определяются личностным ростом учащихся. Программа призвана помочь каждому школьнику осмыслить его место в жизни, приобщиться к целому ряду ценностей, понятий, помочь сформулировать собственный взгляд на жизнь, своё мировоззрение и в тоже время знать и уважать прошлое и настоящее своего народа, своего края, своей семьи.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение выполнять физические индивидуальные и коллективные действия.
- знание строевой подготовки на практике;
- знание основ начальной военной подготовки;
- способность самостоятельно использовать знания военно-прикладного характера.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- *вводный,* который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- *итоговый*, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил физических упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знания военно-прикладных умений;
- знание основ истории развития Российского государства.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

-формирование знаний о физической культуре и её роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активной гражданской позиции и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в военно-спортивных играх, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания по строевой подготовке для успешного выступления на парадах и мероприятиях, подразумевающих строевую подготовку;

здоровый образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности обучающихся:

В результате изучения раздела «Общефизическая подготовка», курса «Начальная военная подготовка», «Строевая подготовка» на занятиях обучающиеся должны:

Знать:

Назначение, историю создания и структуру вооруженных сил Российской Федерации, назначение историю создания и основные положения общевоинских уставов Вооружённых сил Российской Федерации, несение внутренней и караульной службы, обязанности дневального и дежурного по роте, жизнь и быт военнослужащих, военную форму и знаки различия, основные строевые приёмы и движения без оружия, основы общевойскового боя, действия солдата в бою (в обороне и в наступлении), основные виды огнестрельного оружия, боеприпасов и средств индивидуальной защиты, находящихся на вооружении в Вооружённых силах России, назначение и общее устройство автомата АК-74 и ручных осколочных гранат, основы и правила стрельбы, меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Обучающиеся должны уметь:

Подавать команды дневального, осуществлять смену караула, выполнять команды «Становись», «Равняйсь», «Смирно», «Вольно», «Заправиться» и др.,, перестраиваться на месте и в движении, осуществлять повороты на месте и в движении, двигаться походным и строевым шагом, изменять направления движения, отдавать воинское приветствие на месте и в движении, выходить и вставать в строй, подходить с докладом к начальнику, разбирать и собирать автомат АК-74, чистить и смазывать автомат, готовить ручные осколочные гранаты к бою, изготавливаться для стрельбы, стрелять из пневматической винтовки из различных положений, корректировать стрельбу, ориентироваться по компасу и топографической карте, пользоваться курвиметром, осуществлять способы передвижения в бою.

Раздел 2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.

Курс: «Общефизическая подготовка»

Тематический план.
Первый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	**Введение. Основы знаний по физкультурной деятельности**	1	1	-	-
2	**Раздел 1. Двигательные умения и навыки.**				Сдача нормативов
	1.2. Бег. Ходьба.	6	1	5	
	1.3. Прыжки.	5	-	5	
	1.4. Метания.	4	-	4	
	1.5. Гимнастика.	5	1	4	

3	**Раздел 2. Развитие физических качеств.**		-		Сдача нормативов
	2.1. Ходьба на лыжах	4	-	4	
	2.2. Упражнения с мячами	2	-	2	
4	**Раздел 3. Подвижные игры (военизированные эстафеты, военизированные игры, соревнования)**	7		7	Игры, эстафеты
Итого за год обучения:		34	3	31	

Содержание курса:

Введение. Основы знаний по физической культуре. Правила безопасного поведения на занятиях. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Раздел 1. Двигательные умения и навыки.

Тема 1.2. Бег. Ходьба. Бег. Его техника. Требования к движениям в беге. Бег на месте. Быстрый бег. Ходьба. Формирование правильных навыков ходьбы. Отработка элементов ходьбы.

Тема 1.3. Прыжки. Отработка элементов прыжков. Мягкое приземление. Соизмеримость шагов и длины каждого шага в ускоренном разбеге:
- обучение мягкому приземлению;
- обучение умению соизмерять шаги разбега;
- прыжок шагом или впрыгивание на препятствие.

Тема 1.4. Метания. Усвоение приёмов ловли в зависимости от особенностей материальных предметов (форма, размер, вес, фактура) и броска; основные способы бросков и ловли различных предметов: палочки, резиновое кольцо, деревянный обруч;
- броски стоя на одной ноге;
- броски с поворотом туловища и ловля обеими руками;
- бросок вертикально вверх до уровня головы левой и правой руками;
- метание на дальность;
- метание теннисного мяча в круг;
- метание дротика;
- метание вперёд-вверх.

Тема 1.5. Гимнастика. Упражнения для формирования осанки. Лазание и перелезание. Упражнения на равновесие:
- общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем;
- лазание по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку;
- стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке).

Раздел 2. Развитие физических качеств.

Тема 2.1. Ходьба на лыжах. Освоение организующих команд и приёмов. Управление лыжами на месте и в движении; посадка лыжника, передвижение ступающим и скользящим шагом без палок, передвижение на лыжах в медленном темпе; развитие силовых качеств; повороты, спуски прямо и наискось; подъёмы; скольжение; эстафета.

Тема 2.2. Упражнения с мячами. Броски двумя руками снизу, из-за головы и одной рукой от плеча по горизонтальной мишени, в вертикальную мишень, перебрасывание мяча друг другу, ведение мяча в беге и на месте.

Раздел 3. Подвижные игры.

Тема 3.1. «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.

Тема 3.2. Соревнования, кроссы. Игры с мячом. По программе и в соответствии с Положением о соревнованиях, кроссах. Главная их задача - совершенствование гармонического, физического и духовного развития детей средствами физической культуры и спорта. К организации и проведению соревнований, эстафет, кроссов и т.д. можно привлекать родителей, старших обучающихся. На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, бросания и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.

Курс «Начальная военная подготовка»

Тематический план.

Первый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	**Уставы**	4	4		тест
2	**Виды и рода ВС РФ**	4	4		тест
3	Военная форма одежды	6	2	4	тест
4	Уроки мужества – уроки исторического наследия России	20	5	15	викторина
Итого за год обучения:		34	15	19	

Содержание курса:

Уставы. История и становление воинских уставов. Первые воинские уставы. Общевоинские уставы Вооружённых сил Российской Федерации. Закон о всеобщей воинской обязанности. Обязанности гражданина России по защите независимости и территориальной целостности РФ. Военная присяга и Боевое Знамя воинской части. Традиции Российской Армии, требования военной присяги и обязанности по защите Боевого Знамени. Единоначалие. Командиры (начальники) и подчинённые. Старшие и младшие. Воинское приветствие. Обязанности командира отделения, солдата в мирное и военное время. Строи и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Общие положения по строевой подготовке, обязанности командиров и подчинённых перед построением и в строю. Принципы строительства Вооружённых Сил РФ, руководство ими и взаимоотношения между военнослужащими. Воинская вежливость и поведение военнослужащих.

Виды и рода Вооружённых Сил Российской Федерации. Назначение и состав Вооружённых Сил РФ. Перспективы развития Вооружённых Сил РФ. Реформы армии на

современном этапе. Виды воинских специальностей (командир, лётчик, моряк, артиллерист, танкист и т.д.)

Воинские звания и военная форма одежды. Сухопутные звания. Морские звания. Составы военнослужащих и воинские звания по Федеральному закону «О воинской обязанности и воинской службе» 1998 г. Порядок присвоения воинских званий. Откуда пошли воинские звания. Изучение военной формы одежды армии, флота и авиации. История. Виды одежды. Амуниция.

Уроки мужества. Памятные даты и события в Российской истории. Знакомство с достопримечательностями и знаменитыми людьми России и Удмуртии. Экскурсии в музеи и выставочные комплексы. Встречи с интересными людьми: ветеранами ВОВ, локальных войн, курсантами военных вузов, сотрудниками ФСБ, МВД, МЧС и т.д. Участие в митингах, акциях, мероприятиях патриотической направленности.

Курс «Строевая подготовка»

Тематический план.
Первый год обучения.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации, контроля
		всего	теория	практика	
1	Строи и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю.	3	3		тестирование
2	Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении.	15	2	13	Смотр строевой подготовки
3	Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении.	1	0,5	0,5	Смотр строевой подготовки
4	Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него.	1	0,5	0,5	Смотр строевой подготовки
5	Строи взвода. Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.	14	2	12	Смотр строевой подготовки
Итого за год обучения:		34 часа	8	26	

Содержание курса:

Тема 1. Строи и управление ими. Обязанности командиров и военнослужащих перед построением и в строю. Общие положения по строевой подготовке, обязанности командиров и подчинённых перед построением и в строю.

Тема 2. Строевые приёмы и движение без оружия. Строевая стойка. Повороты на месте. Движение. Повороты в движении. Отработка команд: «СТАНОВИСЬ», «РАВНЯЙСЬ», «СМИРНО», «ВОЛЬНО», «ЗАПРАВИТЬСЯ», «ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ СНЯТЬ,
(НАДЕТЬ)»; выполнение поворотов на месте и в движении; движение строевым и походным шагом.

Тема 3. Выполнение воинского приветствия без оружия на месте и в движении. Тренировка чёткого и молодцеватого, с точным соблюдением правил строевой стойки и движения воинского приветствия.

Тема 4. Выход из строя и возвращение в строй. Подход к начальнику и отход от него. Порядок выхода из строя и возвращения в строй, доклад начальнику.

Тема 5. Строи взвода. Развёрнутый строй. Походный строй. Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении. Виды строя, порядок построения и выполнения воинского приветствия в строю на месте и в движении.

Календарный учебный график.

«У» - учебные занятия»
«К» - самостоятельная работа ребёнка в летний период по рекомендации педагога
«А» - промежуточная/итоговая аттестация.

Год обучения	Количество часов в неделю	Сентябрь, в том числе по неделям				Октябрь-май, в том числе по неделям				Всего недель	Всего часов
		1	2	3	4	5-16	17-19	20-28	28-34		
1	3	у	у	у	у	у,А	у	у	у,А	34	102

Условия реализации программы: для реализации данной учебной программы, тренировочные занятии проводятся на базе стадиона, хоккейной площадки и спортивного зала средней общеобразовательной школы № 31 г. Ижевска.

Формы аттестации: тесты, оперативный контроль по выполнению нормативов.

***Условия реализации программы*:** учебный кабинет, спортивный зал, электронный тир, скалодром, беговая дорожка, стадион.

Оценочные материалы **(**пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов): контрольные нормативы.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы включают в себя описание:

- обеспечение программы методическими видами продукции.
- дидактический и лекционный материалы.

Список литературы:

1. Конституция РФ, 1993.
2. ФЗ РФ «Об образовании», 2013.
3. ФЗ РФ «Об обороне», 1996.
4. ФЗ РФ «О воинской обязанности и военной службе», 1998.
5. Постановление Правительства «О военно-патриотических и детских объединениях» №551 от 24.07. 2001.
6. Указ Президента РФ «О мерах государственной поддержки общественных объединений, ведущих работу по военно-патриотическому воспитанию молодежи» №727 от 16.05.1996.
7. Уставы Вооруженных Сил Российской Федерации. «Строевой устав Вооруженных Сил Российской Федерации», 2010.
8. Быков А. К., Мельниченко И. И. Патриотическое воспитание школьников в учебном процессе. Методическое пособие — М.: ТЦ Сфера, 2007.
9. Васнев В.А., Чиненный С.А. «Основы подготовки к военной службе».- М.: Просвещение, 2003 .
10. А.А.Волокитин, Н.Н.Грачев, В.А.Жильцов «Военно-профессиональная ориентация учащихся».- М.: Дрофа, 2004.
11. Во имя России: Российское государство, армия и воинское воспитание. Учебное пособие. - М.: АМЛИКС, 2001.
12. Лутовинов В. И. Патриотизм: проблемы формирования у молодежи в современных условиях. — М.: ВУ, 1997.
13. Мельниченко И. И., Мешков А. В., Мешкова С. И. Методика организации и проведения военно-полевых сборов. — А.: 2005.
14. Нефедов А.А.Тактическая подготовка. М.: Библиотечка «Военные знания», - 2007 .

ПАКЕТ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ МЕТОДИК

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Тест по строевому уставу

Фамилия: _____

1. Строевая стойка принимается по команде:
а) «МАРШ!»; б) ВНИМАНИЕ!»;
в) СОМКНИСЬ!»; г) «СМИРНО!»;

2. _____ - строй, в котором солдаты расположены в затылок друг к другу.

3. Подаётся команда «_____», чтобы отменить или прекратить выполнение строевого приёма.
Какая команда подаётся?
а) «ПРИЁМ ПРЕКРАТИТЬ!» б) «ХАРОШ!»;
в) «ОТСТАВИТЬ!»; г) ЗАКОНЧИТЬ!»;

4. Дистанция – это …

5. В сколько приёмов выполняется команда «Автомат на – ГРУДЬ!»?
а) 1 б)3; в)4; г)2;

6. На какую высоту должна подниматься нога при строевом шаге?
а) 10-15см; б)10-20см;
в)15-20см; г)25-30см;

7. При движении с места по данной предварительной команде корпус слегка подается вперед, руки сгибаются в локтях. Какая предварительная команда подаётся?
а) «Бегом-…»; б) «Строевым шагом-…»;
в) «Трусцой-…»; г) «На месте-…»;

8. Сколько команд существует при поворотах в движении?
а) 3; б) 4;
в) 6; г) 5;

9. Чтобы скомандовать военнослужащим, держащим оружие с штык-ножом взвести его в боевое положение, подаётся команда «_____».

10. Соотнесите:

1. Предварительная команда	а. размещение военнослужащих для их совместных действий в пешем порядке
2. Интервал	б. сторона строя, в которую военнослужащие обращены лицом

3. Глубина строя	в. военнослужащий, движущийся головным в указанном направлении
4. Строй	г. команда подающаяся четко, чтобы солдаты поняли, что от них требуется (в уставе маленькими буквами)
5. Направляющий	д. расстояние от первой шеренги до последней
6. Фронт	е. расстояние между военнослужащими в шеренге

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест по НВП (ответ подчеркнуть)

Вопрос 1

Сколько звезд на погонах армейского капитана?

три; пять; четыре.

Вопрос 2

Как называется головная часть боевого винтовочного или пистолетного патрона?

капсуль; пуля; гильза.

Вопрос 3

Где военные носят эполеты?

на рукавах; на плечах; на фуражке.

Вопрос 4

Как называется маскировочная окраска военной техники и обмундирования?

хаки; камуфляж; камуфлет.

Вопрос 5

Что чаще всего военнослужащий получает вне очереди?

увольнения; наряд; звание.

Вопрос 6

Что должен принять новобранец, чтобы стать полноценным солдатом?

Клятву Гиппократа; Военную присягу; Холодный душ.

Вопрос 7

Как называется боевой самолет для борьбы с авиацией противника?

штурмовик; разведчик; истребитель.

Вопрос 8

К какому очередному воинскому званию может быть представлен полковник?

Генерал - лейтенант; Генерал - майор; Генерал - полковник.

Вопрос 9

Калибр ствола АКМ?

7, 62 мм.; 7, 65 мм.; 5, 45 мм.

Вопрос 10

Чем заряжали пушки для уничтожения пехоты?

ядрами; картечью; бомбами.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест ОФП на основе нормативов ГТО (3 ступень)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	5,7	5,5	5,1	6,0	5,8	5,3
	или бег на 60 м (с)	10,9	10,4	9,5	11,3	10,9	10,1
2.	Бег на 1500 м (мин, с)	8.20	8.05	6.50	8.55	8.29	7.14
	или бег на 2000 м (мин, с)	11.10	10.20	9.20	13.00	12.10	10.40
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	3	4	7	-	-	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	11	15	23	9	11	17
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	13	18	28	7	9	14
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+3	+5	+9	+4	+6	+13

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31"

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31"
DN: C=RU, S=Удмуртская Республика, STREET=УЛ. ВОСТОЧНАЯ Д.1, L=Ижевск, T=директор школы, O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31""", ОГРН=1021801660935, СНИЛС=06038197959, ИНН ЮЛ=1835036915, ИНН=183469614892, E=izhzakup@mail.ru, G=Владимир Петрович, SN=Ульянов, CN="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31"""
Основание: я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2024-09-02 14:21:05
Foxit Reader Версия: 9.7.2