**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1 городского округа Стрежевой»**

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на методическом совете протокол №1от 30.08.2024 г. | УтвержденоДиректор МОУ «Гимназия №1»О.А.БахметоваПриказ № 355 от 30.08.2024г. |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

 **«**К вершинам ГТО**»**

Направление: *физкультурно-спортивное;*

Возраст обучающихся: \_1-4 класс

Срок реализации: \_1год\_\_

Составитель: Ульянова С.В.,

учитель физической культуры

Стрежевой – 2024 г.

Рабочая программа курса «К вершинам **ГТО**» является составной частью основной образовательной программы начального общего образования  и обеспечивает достижение планируемых результатов её освоения.

Программа «К вершинам ГТО» ориентирована на процесс совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, программа представляет развитие двигательных физических качеств в процессе «Подвижных игр». Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели.

 Программа предусматривает широкое использование на занятиях физических упражнений общеразвивающей и прикладной направленности, подвижных игр и эстафет, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. Повышению мотивации школьников к занятиям по программе комплекса ГТО способствует и участие в контрольных прикидках, соревнованиях по общей физической подготовке, физкультурных праздниках и т. п

Основная **цель программы** – внедрение комплекса ГТО в систему физического воспитания школьников, повышение эффективности использования возможностей физической    культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности.

Программа «К вершинам ГТО» призвана  решить следующие **задачи**:

создание положительного отношения школьников к комплексу ГТО, мотивирование к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

углубление знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, приобретённых на уроках физической культуры;

развитие основных физических способностей (качеств) и повышение функциональных возможностей организма;

обогащение двигательного опыта учащихся физическими упражнениями с общеразвивающей и прикладной направленностью, техническими действиями видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

формирование умений максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО;

формирование у детей младшего школьного возраста осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни.

**Организация внеурочной деятельности обучающихся**

|  |  |
| --- | --- |
| - по направлению развития личности- спортивно-оздоровительное |  |
| -форма организации внеурочной деятельностисекция |  |

 **1. Планируемые результаты освоения курса «К вершинам ГТО»**

**1.1. Личностные результаты**

-проявление бережного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;

-проявление уважительного отношения к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

-добросовестное выполнение учебных заданий;

-проявление ответственного отношения к порученному делу, осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**1.2. Метапредметные результаты**

Регулятивные универсальные учебные действия:

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-организация места занятий и обеспечение их безопасности;

-активное использование занятий физкультурой для профилактики психического и физического утомления;

-обеспечение безопасности мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-составление планов занятий физической культурой с различной направленностью, регуляция величины физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- формирование понимания физкультуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- формирование понимания здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- ведение дискуссии;

- Обсуждение содержания и результатов совместной деятельности;

- нахождение компромиссов при принятии общих решений.

**1.3.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 здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровье сберегающую 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 (роста и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*В результате освоения программы учащиеся должны:*

***Знать***- что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору 1-2 ступени комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

***Уметь***- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию (с участием родителей).

***Сдать***- нормативы 1-ой и 2-ой ступени комплекса ГТО.

**2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием видов деятельности**

**1-2 классы (1 ступень ГТО)**

**Раздел 1. Основы знаний (3 ч)**

**Вводное занятие (1 ч).**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, нормативные требования, значение в физическом развитии детей школьного возраста. Анонс будущих занятий, форм и направлений деятельности.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности. Правила поведения в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на пришкольной спортивной площадке при различных погодных условиях).

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1ч).**

Основы самостоятельных занятий физическими упражнениями прикладной направленности. Выбор и подготовка мест для занятий (открытые площадки, домашние условия). Требования безопасности к выбору занятий физическими упражнениями на открытом воздухе. Спортивный инвентарь для домашних занятий физическими упражнениями. Комплексы упражнений для утренней зарядки, на развитие физических способностей, дыхательные упражнения. Дозирование физической нагрузки.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (24ч)**

**Челночный бег 3X10 м (3 ч).**

Правила техники безопасности. Техника выполнения челночного бега. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода. Челночный бег 4z10 м с последовательным переносом кубиков (набивных мячей, кеглей) с одной линии на другую. Челночный бег 2X10—15 м, 3×5 м, Зx10 м. Эстафеты с челночным бегом 4×9 м, Зx10 м, 2×3 + 2×6 + 2×9 м.

**Бег на 30 м (3 ч).**

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Имитация движений рук при беге (на месте) 5—10 с. Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра (на месте, с продвижением вперёд). Бег на месте на передней части стопы 5 с с последующим переходом на бег с продвижением вперёд. Высокий старт от 5 до 10 м. Бег с ускорением от 15 до 25 м. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью до 20 м (бег наперегонки). Бег на результат 30 м. Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Подхватить палку», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 15 м).

**Смешанное передвижение на 1 км (передвижение по дистанции бегом либо ходьбой в любой последовательности) (3 ч).**

Дистанция 1 км (на беговой дорожке): 1) ходьба 50 м — бег 100 м — ходьба 50 м и т. д.; 2) бег 100 м — ходьба 100 м — бег 100 м и т. д.; 3) бег 200 м — ходьба 150 м — бег 150 м — ходьба 100 м — бег 100 м — ходьба 50 м — бег 50 м — ходьба 50 м — бег 150 м; 4) бег 300 м — ходьба 200 м — бег 300 м — ходьба 200 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (2ч).**

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Подтягивание на перекладине из виса с помощью. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (высота перекладины 100—110 см). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине хватом снизу, хватом сверху. Лазанье по канату без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) (2 ч).**

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине из виса сидя. Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине хватом снизу, хватом сверху.

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

Техника выполнения. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной опоре (скамейке). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч. Подвижная игра «Вперёд на руках».

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

Техника выполнения. Маховые движения ногой вперёд и назад, стоя боком к гимнастической стенке и опираясь о рейку рукой. Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Сидя на скамейке наклоны вперёд к прямым ногам до касания грудью бёдер. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч)**

Правила техники безопасности. Техника выполнения. Выпрыгивание из полу- приседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд и подниманием колен к туловищу. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 0,8—1 м от места отталкивания. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО. Подвижные игры с прыжками: «Кто дальше прыгнет», «Встречные прыжки» («Челнок»), «Прыгуны».

**Метание теннисного мяча в цель (2 ч).**

 Правила техники безопасности. Техника выполнения. Держание мяча. Исходное положение. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м (правой и левой рукой). Подвижные игры с метанием: «Снайперы», «Меткий мяч», «Без промаха».

**Бег на лыжах (2 ч).**

 Правила техники безопасности. Передвижение скользящим шагом (без лыжных палок). Передвижение попеременным двухшажным классическим ходом. Подъёмы и спуски с небольшого склона. Передвижение на лыжах 10 мин с ускорениями на отрезках 50—100 м — 4—5 раз. Бег на лыжах на отрезках 300—500 м с соревновательной скоростью в режиме повторного способа выполнения. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности.

Игры на лыжах: «Аист», «Кто сделает меньше скользящих шагов», «Самокат», «Быстрый лыжник», «Встречная эстафета», «Быстрая команда».

**Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)**

**Спортивные мероприятий в форме соревнований должны планироваться заранее и**равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

 Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**3-4 классы (2-3 ступень ГТО)**

**Раздел 1. Основы знаний (3 ч)**

**Вводное занятие (1 ч).**

Комплекс ГТО в общеобразовательной организации: понятие, цели, задачи, структура, значение в физическом воспитании детей школьного возраста. Виды испытаний (тестов) 2-й ступени комплекса ГТО, нормативные требования. Анонс будущих занятий, форм и направлений учебно-тренировочной деятельности во внеурочное время.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Правила поведения на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале и на пришкольной спортивной площадке. Техника безопасности при выполнении физических упражнений комплекса ГТО. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

**Занятие образовательно-познавательной направленности (1 ч).**

Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями. Упражнения для разминки и последовательность их выполнения. Дозирование физической нагрузки в разминке.

**Раздел 2. Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (23 ч)**

**Бег на 60 м (3ч).**

Имитация движения рук при беге в постепенно убыстряющемся темпе с большой амплитудой 10 с. Бег с высоким подниманием бедра: на месте, с продвижением вперёд на 10—15 м. Бег с ускорением 20—30 м с последующим переходом на свободный бег. Высокий старт, принятие стартовых положений по командам «На старт!», «Внимание!», выполнение команды «Марш!». Бег с высокого старта по сигналу с установкой догнать партнёра, стартующего на 2 м впереди. Бег с максимальной скоростью 30—40 м (бег наперегонки). Бег на результат 60 м.          .

Подвижные игры и эстафеты с бегом с максимальной скоростью: «Вызов номеров», «Вороны и воробьи», «Встречная эстафета» (расстояние 15—20 м), «Линейная эстафета» (расстояние до поворотной стойки, конуса 20—25 м).

**Бег на 1 км (3 ч).**

Повторный бег на 100 м (время пробегания дистанции 32—36 с). Бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой: бег 200 м — ходьба 100 м — бег 200 м; бег 400 м — ходьба 200 м — бег 400 м и т. д. Повторный бег с равномерной скоростью 4 мин (ЧСС 150— 160 уд. /мин).

Подвижные игры: «Сумей догнать», «Гонка с выбыванием». Эстафетный бег с этапами 300—400 м.

**Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) (3 ч).**

Перемещение с помощью рук лёжа на гимнастической скамейке на животе, хват руками за края скамейки. Подтягивание на перекладине из виса с помощью рук. Подтягивание с дополнительной опорой (облегчённый вариант): а) ноги согнуты и отведены назад с опорой носками о сиденье стула; б) с опорой прямой ногой о сиденье стула (опора впереди). Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание из виса на высокой перекладине: хватом снизу, хватом сверху. Из положения лёжа на гимнастическом мате на спине хват за канат и переход в вис стоя; перехваты за канат поочерёдно левой и правой рукой без помощи ног.

**Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки) (2 ч).**

Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках. Подтягивание на низкой перекладине: из виса сидя; из виса лёжа прямые ноги на гимнастической скамейке (стуле); из виса лёжа х нагом снизу; хватом сверху.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (3 ч).**

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке), руки на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки на гимнастической скамейке.

**Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу (3 ч).**

Из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола. Наклоны вперёд, притягивая туловище к ногам с помощью рук. Наклоны вперёд из положения сидя, ноги прямые. Ходьба с наклонами вперёд и касанием пола руками.

**Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (3 ч).**

Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием. Прыжки с подтягиванием ног к туловищу на месте и с продвижением вперёд (10—15 м). Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 10—15 м. Прыжки в длину с места из упора присев. Прыжки в длину с места через ленту (верёвочку), расположенную на месте приземления согласно нормативам комплекса ГТО.

**Метание мяча в цель (2 ч).**

Имитация метания и метание мяча способом «из-за спины через плечо» из исходного положения стоя боком к направлению броска: а) с места; б) с одного, двух, трёх шагов.

**Бег на лыжах (2 ч).**

Многократное отталкивание одной лыжей и скольжение на другой («самокат»). Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Повторный бег на лыжах — дистанция 100 м (45—50 с). Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью в режиме умеренной интенсивности на местности со слабо- и среднепересечённым рельефом.

Игры на лыжах: «Быстрый лыжник», «Гонка с преследованием». Встречная эстафета с этапами 50—80 м без лыжных палок. Эстафета с этапами 500 м и передвижением попеременным двухшажным классическим ходом.

**Раздел 3. Спортивные мероприятия (7 ч)**

Спортивные мероприятия в форме соревнований должны планироваться заранее и равномерно распределяться в течение учебного года в соответствии с изучаемыми разделами тематического планирования. К числу внутришкольных соревнований относятся: учебные соревнования внутри классов (а также в спортивных секциях, кружках), соревнования между командами классов на первенство школы, а также разного рода товарищеские встречи.

Учебные соревнования проводятся для проверки освоения школьниками двигательных умений и навыков, указанных в данном тематическом планировании, а также для выявления уровня физической подготовленности учащихся (контрольные, тестовые) для сдачи нормативов ГТО.

**3.Тематическое планирование курса**

**1 ступень ГТО (1-2 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Количество часов | Форма организации занятий | контроль |  |
|  |  |  1кл. | 2кл |  |  |
| **Раздел 1. Основы знаний (3ч)** |
| **1.** | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | **1ч** | **1ч** | Ознакомительная беседа. | Текущий |
| **2.** | Правила техники безопасности и профилак-тики травматизма на занятиях физическими упражн. прикладной направленности | **1ч** | **1ч** | теоретические занятия | Текущий |
| **3** | Основы организации и проведения самостоятельных занятий по видам испытаний (тестов) комплекса ГТО | **1ч** | **1ч** | теоретические занятия | Текущий |
| **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (24ч)** |
| 4,5,6 | Челночный бег 3—10 м | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
| 7,8,9 | Бег на 30 м | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
| 10,11,12 | Смешанное передвижение на 1 км | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
| 13,14. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | **2** | **2** | Практические занятия | Текущий |
| 15,16 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) | **2** | **2** | Практические занятия | Текущий |
| 17,18 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | **2** | **2** | Практические занятия | Текущий |
| 19,20 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | **2** | **2** | Практические занятия | Текущий |
| 21,22,23 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
| 24,25 | Метание теннисного мяча в цель | **2** | **2** | Практические занятия | Текущий |
| 26,27 | Бег на лыжах | **2** | **2** |  |  |
| **Раздел 3. Спортивные мероприятия (7ч)** |
| 28,29 | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | **2** | **2** | соревнования | Подведение итогов школь-ного этапа соревнований. |
| 30,31 | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | **2** | **2** | праздник | Подведение итогов |
| 32 | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) | **1** | **1** | соревнования |  |
| 33,34 | «Мы готовы к ГТО!» | **2** | **2** | успешная сдача нормати-вов комплекса ГТО. | Тестирование |

**2 ступень ГТО (3-4 класс)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема занятия | Количество часов | Форма организации занятий | контроль |  |
|  |  | 1кл. | 2кл. |  |  |
| **Раздел 1. Основы знаний (3ч)** |
| **1.** | Комплекс ГТО в общеобразовательной организации | **1ч** | **1ч** | Ознакомительная беседа. | Текущий |
| **2.** | Правила техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражн. прикладной направленности | **1ч** | **1ч** | теоретические занятия | Текущий |
| **3** | Разминка и её значение в занятиях физическими упражнениями | **1ч** | **1ч** | теоретические занятия | Текущий |
| **Двигательные умения и навыки. Развитие двигательных способностей (24ч)** |
| 4,5,6 | Бег на 60 м | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
| 7,8,9 | Бег на 1км. | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
|  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
|  | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (мальчики, девочки) | **2** | **2** | Практические занятия | Текущий |
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
|  | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
|  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | **3** | **3** | Практические занятия | Текущий |
|  | Метание теннисного мяча в цель | **2** | **2** | Практические занятия | Текущий |
|  | Бег на лыжах | **2** | **2** |  |  |
| **Раздел 3. Спортивные мероприятия (7ч)** |
|  | «Сильные, смелые, ловкие, умелые» | **2** | **2** | соревнования | Подведение итогов школь-ного этапа соревнований. |
|  | «А ну-ка, мальчики!», «А ну-ка, девочки!» | **2** | **2** | праздник | Подведение итогов |
|  | «От игры к спорту» (соревнования по подвижным играм) | **1** | **1** | соревнования |  |
|  | «Мы готовы к ГТО!» | **2** | **2** | успешная сдача нормативов комплекса ГТО. | Тестирование |