

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Самарской области**

**Центральное управление**

**Министерства образования и науки Самарской области**

**Тематическое и поурочное планирование**

(ID 8824819)

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

*Самарская обл., Ставропольский р-н, с. Ягодное, 2025 г.*

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	0	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			

<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Поле для свободного ввода 1
2	Современные физические упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Поле для свободного ввода 1
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Поле для свободного ввода 1
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода 1
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода 1
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода 1

						ввода 1
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Поле для свободного ввода 1
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода 1
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Поле для свободного ввода 1
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Поле для свободного ввода 1
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Поле для свободного ввода 1
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода 1
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Поле для свободного ввода 1
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Поле для свободного

						ввода 1
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Поле для свободного ввода 1
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Поле для свободного ввода 1
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Поле для свободного ввода 1
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Поле для свободного ввода 1
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Поле для свободного ввода 1
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного

						ввода 1
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Поле для свободного ввода 1
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1				Поле для свободного

	шагом					ввода 1
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода 1
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода 1
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода 1
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой	1				Поле для свободного

	скоростью					ввода 1
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Поле для свободного ввода 1
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Поле для свободного ввода 1
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Поле для свободного ввода 1
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода 1
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Поле для свободного ввода 1
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Поле для свободного

						ввода 1
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Поле для свободного ввода 1
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода 1
55	Считалки для подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Поле для свободного ввода 1
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Поле для свободного ввода 1

						ввода 1
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Поле для свободного ввода 1
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Поле для свободного ввода 1
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода 1
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				Поле для свободного ввода 1
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода 1
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Поле для свободного ввода 1
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного

						ввода 1
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Поле для свободного ввода 1
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Поле для свободного ввода 1
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Поле для свободного ввода 1
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				Поле для свободного

	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
99	Пробное тестирование с соблюдением	1				Поле для

	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
3	Современные Олимпийские игры	1				Поле для свободного ввода1
4	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
5	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
6	Сила как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
7	Быстрота как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1

8	Выносливость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
9	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1

17	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода 1
18	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода 1
19	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
20	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
21	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода 1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода 1

26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода 1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода 1
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода 1
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Поле для свободного ввода 1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода 1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода 1
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода 1
33	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода 1
34	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода 1

35	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода 1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода 1
38	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода 1
39	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода 1
40	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода 1
41	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода 1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода 1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1

44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода 1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода 1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода 1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода 1

53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода 1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода 1
57	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
58	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода 1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода 1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода 1

62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода 1
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода 1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода 1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода 1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода 1
69	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1
70	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода 1

71	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
72	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода 1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода 1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода 1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода 1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1				Поле для свободного ввода 1

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком	1				Поле для свободного ввода 1

	двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Поле для свободного ввода 1
2	История появления современного спорта	1				Поле для свободного ввода 1
3	Виды физических упражнений	1				Поле для свободного ввода 1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Поле для свободного ввода 1
5	Дозировка физических нагрузок	1				Поле для свободного ввода 1
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Поле для свободного ввода 1
7	Закаливание организма под душем	1				Поле для свободного ввода 1

8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Поле для свободного ввода 1
9	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
10	Строевые команды и упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
11	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода 1
12	Лазанье по канату	1				Поле для свободного ввода 1
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода 1
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода 1
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Поле для свободного ввода 1

17	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода 1
18	Прыжки через скакалку	1				Поле для свободного ввода 1
19	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода 1
20	Ритмическая гимнастика	1				Поле для свободного ввода 1
21	Танцевальные упражнения из танца галопа	1				Поле для свободного ввода 1
22	Танцевальные упражнения из танца галопа	1				Поле для свободного ввода 1
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода 1
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Поле для свободного ввода 1
25	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода 1

26	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода 1
27	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода 1
28	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода 1
29	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода 1
30	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода 1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода 1
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода 1
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода 1
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Поле для свободного ввода 1

35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода 1
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Поле для свободного ввода 1
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода 1
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Поле для свободного ввода 1
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода 1
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Поле для свободного ввода 1
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода 1
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Поле для свободного ввода 1
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода 1

44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Поле для свободного ввода 1
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода 1
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Поле для свободного ввода 1
47	Правила поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода 1
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Поле для свободного ввода 1
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода 1
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Поле для свободного ввода 1
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Поле для свободного ввода 1
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Поле для свободного ввода 1

53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода 1
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Поле для свободного ввода 1
55	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода 1
56	Упражнения в плавании брассом	1				Поле для свободного ввода 1
57	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода 1
58	Упражнения в плавании дельфином	1				Поле для свободного ввода 1
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода 1
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Поле для свободного ввода 1
61	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1

62	Спортивная игра баскетбол	1				Поле для свободного ввода 1
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода 1
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Поле для свободного ввода 1
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода 1
67	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода 1
68	Спортивная игра волейбол	1				Поле для свободного ввода 1
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода 1
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Поле для свободного ввода 1

71	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Спортивная игра футбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре	1				Поле для свободного ввода 1

	лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники	1				Поле для

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					свободного ввода 1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода 1
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода 1
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода 1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Поле для свободного ввода 1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Поле для свободного ввода1
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Поле для свободного ввода1
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Поле для свободного ввода1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Поле для свободного ввода1

8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма	1				Поле для свободного ввода1
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
12	Акробатическая комбинация	1				Поле для свободного ввода1
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Поле для свободного ввода1
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1

17	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
18	Обучение опорному прыжку	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Поле для свободного ввода1
22	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
23	Танцевальные упражнения «Летка- енка»	1				Поле для свободного ввода1
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1

26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Поле для свободного ввода1
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Поле для свободного ввода1
29	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
32	Метание малого мяча на дальность	1				Поле для свободного ввода1
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Поле для свободного ввода1
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1

35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Поле для свободного ввода1
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1

44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Поле для свободного ввода1
46	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
47	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
48	Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
50	Упражнения с плавательной доской	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения в скольжении на груди	1				Поле для свободного ввода1

53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Поле для свободного ввода1
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Поле для свободного ввода1
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Поле для свободного ввода1
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1

62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Поле для свободного ввода1
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Поле для свободного ввода1
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Поле для свободного ввода1
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Поле для свободного ввода1
69	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1
70	Упражнения из игры волейбол	1				Поле для свободного ввода1

71	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Поле для свободного ввода1
73	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
74	Упражнения из игры футбол	1				Поле для свободного ввода1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Поле для свободного ввода1
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Поле для свободного ввода1
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1				Поле для свободного ввода1

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места	1				Поле для свободного ввода1

	толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1

99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		