

**Министерство просвещения Российской Федерации
Министерство образования и молодежной политики Свердловской
области
Орган местного самоуправления Управление образованием
Полевского городского округа
МБОУ ПМО СО"СОШ № 14"**

РАССМОТРЕНО

На заседании
педагогического совета
Протокол № 18 от
28.08.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ПГО
«СОШ № 14»
И.А.Харланов
Приказ № 319-Д
от 28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

Вариант 1

(ФАООП НОО ОУО)

г. Полевской 2025г.

Пояснительная записка.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций; выполнение
- физических упражнений на основе показа педагогического работника;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

- Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.
- Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях.

Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега

без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание". Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал.

Подвижные игры:

коррекционные игры;

игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Общее число часов для изучения физической культуры - 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю),

Программа составлена с учетом рабочей программы воспитания школы.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника; знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях;

знание основных строевых команд;

подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 | | | Поле для свободного ввода |
| Итого по разделу | | 1 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 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 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 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 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 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 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--|
| | | Всего | |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 2 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 3 | Современные физические упражнения | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 4 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 5 | Чем отличается ходьба от бега | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 6 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 7 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 8 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 9 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 10 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 11 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 12 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | |
|----|---|---|-----------------------------|
| 13 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 14 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 15 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 16 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 17 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 18 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 19 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 20 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 21 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 22 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 23 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 24 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в | 1 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | |
|----|--|---|-----------------------------|
| | длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | | |
| 25 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 26 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 27 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 28 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 29 | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 30 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 31 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 32 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 33 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 34 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 35 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 36 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 37 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 38 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 39 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | |
|----|--|---|-----------------------------|
| 40 | Подъем ног из положения лежа на животе | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 41 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 42 | Разучивание прыжков в группировке | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 43 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 44 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 45 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 46 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 47 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 48 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 49 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 50 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 51 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 52 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 53 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | |
|----|---|---|-----------------------------|
| 54 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 55 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 56 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 57 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 58 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 59 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 60 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 63 | Считалки для подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 64 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 65 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 66 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | |
|----|--|---|-----------------------------|
| 67 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 68 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 69 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 73 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 74 | Разучивание подвижной игры «Не отступись» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 75 | Разучивание подвижной игры «Не отступись» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 76 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 77 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 78 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 79 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 80 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 81 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | |
|----|--|---|-----------------------------|
| 82 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 83 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |

| | | | |
|-------------------------------------|--|----|-----------------------------|
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. 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 правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 | Поле для свободного ввода 1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658558

Владелец Харланов Игорь Анатольевич

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026