

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Администрация муниципального образования

«Нестеровский муниципальный округ Калининградской области»

Документ подписан электронной подписью
Ажгирей Раса Альбино
директор
00827B421C5890F8BFC29466224043327F
Срок действия с 05.03.2024 до 29.05.2025

МАОУ Илюшинская СОШ

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

_____ Ажгирей Р.А.

Протокол №11 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор

_____ Ажгирей Р.А.

Приказ №108 от 30.08.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID: 20432096)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 2 класса

Составитель: учитель физической культуры

Поленов Кирилл Юрьевич

П. Илюшино 2024

Пояснительная записка

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания

учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Кроссовая подготовка. Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Равномерный бег (до 14 мин). Преодоление препятствий. Развитие выносливости в длительном беге. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
		всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура у древних народов	0.25			
Итого по разделу		0.25			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений	0.25			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.25			
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	0.25			
Итого по разделу		0.75			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1.	Закаливание организма	0.25			
3.2.	Дыхательная гимнастика	0.25			
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5			
Итого по разделу		1			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1			
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и	1			

	команды.				
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату.	2			
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке.	2			
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.	2			
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку.	2			
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика.	2			
4.8	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	2			
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях	1			

	лёгкой атлетикой.				
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	4			
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча.	3			
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	4			
4.13	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	4			
4.15	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	4			
4.16	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные	15			

	игры с элементами спортивных игр.				
4.17	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры.	12			
Итого по разделу		60			
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	6	6		
5.2	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.	4			
5.3	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	4			
5.4	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	4			
5.5	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	4			
5.6	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	4			
5.7	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	4			
5.8	Модуль "ГТО".	4			

	Поднимание туловища из положения лежа на спине.				
5.8	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	4			
5.9	Модуль "ГТО". Бег 30м.	2			
Итого по разделу		40			
Общее количество часов		102			

Поурочное планирование (2 часа в неделю)

№ урока	Тема урока	Количество часов	
1	Физическая культура у древних народов. Виды физических упражнений. Измерение пульса на уроках физической культуры. Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1	
2	Закаливание организма. Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика	1	
3	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	
4	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	
5	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	
6	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
7	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча.	1	
8	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча.	1	
9	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	
10	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
11	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
12	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
13	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
14	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	
15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды.	1	
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату.	1	
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату.	1	
18	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
20	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.	1	
21	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке.	1	

22	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку.	1	
23	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку.	1	
24	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика.	1	
25	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
26	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
27	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика.	1	
28	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	1	
29	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения.	1	
30	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
31	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
32	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
33	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
34	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
35	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
36	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
37	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
38	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
39	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
40	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
41	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
42	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
43	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
44	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	
45	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача.	1	
46	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Волейбол: прямая нижняя подача.	1	
47	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и	1	

	в движении.		
48	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Волейбол: приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
49	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1	
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1	
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1	
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча.	1	
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча.	1	
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1	
57	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
58	Модуль «Кроссовая подготовка». Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Равномерный бег (до 14 мин).	1	
59	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
60	Модуль «Кроссовая подготовка». Преодоление препятствий. Бег по пересеченной местности. Бег в равномерном темпе. Бег 1000 метров.	1	
61	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча.	1	
62	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	
63	Контрольные тестирования. Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
64	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	
65	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1	
66	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1	
67	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1	
68	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега.	1	
Итого		68	

Поурочное планирование (1 час в неделю) модуль «ГТО»

№ урока	Тема урока	Количество часов	
1	Модуль "ГТО". Бег 30м.	1	
2	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
3	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
4	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
5	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
6	Модуль "ГТО". Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине.	1	
7	Модуль "ГТО". Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине.	1	
8	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
9	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
10	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
11	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
12	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
13	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
14	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
15	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
16	Модуль "ГТО". Челночный бег 3х10м.	1	
17	Модуль "ГТО". Челночный бег 3х10м.	1	
18	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
19	Модуль "ГТО". Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
20	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
21	Модуль "ГТО". Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
22	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
23	Модуль "ГТО". Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
24	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
25	Модуль "ГТО". Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
26	Модуль "ГТО". Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине.	1	

27	Модуль "ГТО". Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине.	1	
28	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.	1	
29	Модуль "ГТО". Челночный бег 3x10м.	1	
30	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
31	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
32	Модуль "ГТО". Метание теннисного мяча в цель.	1	
33	Модуль "ГТО". Бег 30м.	1	
34	Модуль "ГТО". Смешанное передвижение (1 км).	1	
Итого		34	