ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1D3D532E70254218
Владелец: Глупак Надежда Владимировна
Действителен: с 24.09.2026 до 24.09.2033

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

ЧОУ "Школа разговорных языков»

Протокол № 1
от «27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

Глупак Н. В.

Приказ № 223/ОД
от «30» августа 2026 г.

Учебно-тематический план
2 года обучения
образовательной программы «ГТО и ЗОЖ»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе:		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Овладение техникой спринтерского бега	4	1	3	Итоговые тесты
2	Овладение техникой длительного бега	5	1	4	Итоговые тесты
3	Овладение техникой прыжка в длину	4	1	3	Итоговые тесты
4	Овладение техникой прыжка в высоту	4	1	3	Итоговые тесты
5	Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность	4	1	3	Итоговые тесты
6	Развитие выносливости	5	1	4	Контрольные соревнования
7	Развитие скоростно-силовых способностей	5	1	4	Соревнования
8	Развитие координационных способностей	5	1	4	Соревнования
	итого	**36**	**8**	**28**	

Руководитель ШСК _____ / Яковлева В.В. /