

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области  
Департамент по образованию Администрации города Тобольска

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»

## Рассмотрено

на заседании ШМО учителей  
эстетического и физического цикла  
Протокол №1 от 28.08.2024 г.

## Согласовано

Заместитель директора по УВР



Павлова С.И.

«30» августа 2024 г.

## Утверждено

приказом MAOY COШ №18  
от 30.08.2024 г. №88-О



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета (курса)  
«физическая культура»

Для 7-х классов основного общего образования  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Истратова Н.А.,  
учитель физической культуры

Тобольск, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей лично значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 7 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, прыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости

передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта».

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности по формированию функциональной грамотности	Воспитательный компонент, про ориентационный минимум
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>							
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
Итого по разделу		3					
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>							
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность	Формирование интереса к физкультуре и

						участвовать в совместном принятии решений.	потребность заниматься ей.
Итого по разделу		5					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>							
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
Итого по разделу		2					
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
2.3	Зимние виды спорта (модуль	10			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать	Формирование интереса к

	"Зимние виды спорта")					на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	физкультуре и потребность заниматься ей.
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в совместном принятии решений.	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.
2.7	Модуль "Спорт"	3			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>	Формирование способности брать на себя ответственность участвовать в	Формирование интереса к физкультуре и потребность заниматься ей.

						совместном принятии решений.	
Итого по разделу	58						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0				

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Тактическая подготовка	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Акробатические комбинации	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
12	Акробатические пирамиды	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Стойка на голове с опорой на руки	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
19	Лазанье по канату в два приёма	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
20	Лазанье по канату в два приёма	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
21	Бег на короткие и средние дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
25	Эстафетный бег	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

27	Прыжки с разбега в высоту	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
28	Прыжки с разбега в длину	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
50	Верхняя прямая подача мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
51	Верхняя прямая подача мяча	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Перевод мяча за голову	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
55	Перевод мяча за голову	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1				<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		

