

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Чердаклинская средняя школа №2

Утверждено
приказом Муниципального
общеобразовательного
учреждения Чердаклинской
средней школы № 2
от 31 августа 2023 г. № 81-0
Директор школы В.Н. Игнатьев



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

Уровень обучения, класс - основное общее образование, 9 класс

Количество часов - 68

Сроки реализации программы – 2023-2024 учебный год

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО
на заседании методического
объединения учителей физической
культуры, ОБЖ, музыки, искусства
и технологии

Протокол № 1

от 30 августа 2023 г

Руководитель методического
объединения

Багрова А. В. /Багрова А. В. /

СОГЛАСОВАНО

Карпова И. А. / Карпова И. А./
заместитель директора по УВР
30 августа 2023 г.

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 освоения физической культуры.

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувирком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

Специфика усвоения учебного предмета.

Знания о физической культуре

Выпускник 9 класса научится - рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник 9 класса получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник 9 класса научится - использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник 9 класса получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник 9 класса получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений; - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни :
 - выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
 - преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
 - осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
 - выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Содержание учебного предмета.

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение

самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно - ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья обучающихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование обучающихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований. **«Прикладно-ориентированные упражнения»** поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

«Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки обучающихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей

обучающихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен). Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок) Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики . Организующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед, назад из различных и.п. Стойки на голове и руках. Развитие координационных, силовых способностей. Лазание по канату. Прыжки через скакалку. Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча и гранаты. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции ранее изученными ходами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам. Волейбол. Игра по правилам. Футбол. Игра по правилам. Элементы футбола. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Сдача норматива ГТО. Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, с применением электронно-образовательных ресурсов.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
2	Восстановительный массаж	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
3	Банные процедуры	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
4	Занятия физической культурой и режим питания	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
5	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
6	Длинный кувырок с разбега	1			resh.edu.ru https://uchi.ru

					www.edu.ru www.school.ru
7	Кувырок назад в упор	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
8	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
9	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
10	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru

14	Бег на короткие дистанции	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
15	Бег на короткие дистанции	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
16	Бег на длинные дистанции	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
17	Бег на длинные дистанции	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
18	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
19	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
20	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
21	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			resh.edu.ru https://uchi.ru

					www.edu.ru www.school.ru
22	Прыжки в высоту	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
23	Прыжки в высоту	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
24	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
25	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru

29	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
30	Плавание брассом	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
31	Плавание брассом	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
32	Повороты при плавании брассом	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
33	Повороты при плавании брассом	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
34	Ведение мяча	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
35	Ведение мяча	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
36	Передача мяча	1			resh.edu.ru https://uchi.ru

					www.edu.ru www.school.ru
37	Передача мяча	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
38	Приемы и броски мяча на месте	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
39	Приемы и броски мяча на месте	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
41	Приемы и броски мяча после ведения	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
42	Приемы и броски мяча после ведения	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru

44	Приёмы и передачи мяча на месте	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
45	Приёмы и передачи в движении	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
46	Удары	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
47	Блокировка	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
48	Блокировка	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
49	Приемы мяча	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
50	Передачи мяча	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
51	Остановки и удары по мячу с места	1			resh.edu.ru https://uchi.ru

					www.edu.ru www.school.ru
52	Остановки и удары по мячу с места	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
53	Остановки и удары по мячу с места	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
54	Остановки и удары по мячу в движении	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
55	Остановки и удары по мячу в движении	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
56	Остановки и удары по мячу в движении	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
57	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru

	лежа на спине				www.school.ru
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			resh.edu.ru https://uchi.ru www.edu.ru www.school.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	