

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Чердаклинская средняя школа №2

Утверждено  
приказом Муниципального  
общеобразовательного  
учреждения Чердаклинской  
средней школы № 2  
от 31 августа 2023 № В7-0  
Директор школы В.Н. Игнатьев



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень обучения, класс - основное общее образование, 7 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.

р.п. Чердаклы, 2023

## **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 7 классе** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступление» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

### ***Выпускник 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- 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 движений);
- 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 в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

***Выпускник получит возможность научиться:***

- 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

## **Содержание учебного предмета**

### **1.Знания о физической культуре**



Выпускник 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 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.

## **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Выпускник 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..

## **3.Физическое совершенствование**

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

- 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 для:

- 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.

Легкая атлетика. Беговые упражнения. (37ч)

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча. .

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Гимнастика с основами акробатики (24ч).

Организирующие команды и приемы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Развитие гибкости, координация движений, силы, выносливости.

Лыжные гонки. Передвижения на лыжах. (18ч)

Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

Спортивные игры. (26ч)

Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений

**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	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
2	Планирование занятий технической подготовкой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
3	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
4	Упражнения для коррекции телосложения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
6	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
7	Акробатические комбинации	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
8	Стойка на голове с опорой на руки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>

9	Стойка на голове с опорой на руки	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
10	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
11	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
12	Комбинация на гимнастическом бревне	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
13	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
14	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
15	Лазанье по канату в два приёма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
16	Лазанье по канату в два приёма	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
17	Преодоление препятствий наступанием	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
18	Преодоление препятствий наступанием	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
19	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a>

					<a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
20	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
21	Эстафетный бег	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
22	Эстафетный бег	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
23	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
24	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
25	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
26	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
27	Торможение на лыжах способом «упор»	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
28	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
29	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
30	Спуски и подъёмы во время	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

	прохождения учебной дистанции				<a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
31	Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
32	Передача мяча после отскока от пола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
33	Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
34	Ловля мяча после отскока от пола	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
35	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
37	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>



41	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
42	Верхняя прямая подача мяча	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
45	Перевод мяча за голову	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
46	Перевод мяча за голову	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
50	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.reshe.ru">www.reshe.ru</a>
51	Средние и длинные передачи мяча по	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a>

	диагонали				<a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
53	Тактические действия при выполнении углового удара	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
54	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
55	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
61	Правила и техника выполнения	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a>

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м				<a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.uchi.ru">www.uchi.ru</a> <a href="http://www.resn.ru">www.resn.ru</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

