

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Шиловская СШ

\_\_\_\_\_/О.В.Юкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

основного общего образования

7 КЛАСС

2024-2025 учебный год

РАССМОТРЕНО

на заседании  
по УВР

педагогического совета

\_\_\_\_\_/Н.А.Ивленкова

Протокол № 1 «29»08.2024г

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

«  » \_\_\_\_\_ 2024г.

## Содержание учебного предмета.

### *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, спрыгивании 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.

Требования к уровню подготовки учащихся по физической культуре

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

***Личностные результаты должны отражать:***

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

***Предметные результаты должны отражать:***

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

***Метапредметные результаты должны отражать:***

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования 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 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 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).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	К/р	Пр/р	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	4		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.4	Кроссовая подготовка	10	2		
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.8	Модуль "Спорт"	3	1		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	7	0	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 КЛАСС

№ п.п.	Тема занятия	Кол-во часов	К/р	Пр/р	Дата	ЭОР
<b>1</b>	Истоки развития олимпизма в России	1			<b>3.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>2</b>	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			<b>6.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>3</b>	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			<b>10.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>4</b>	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			<b>13.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>5</b>	Тактическая подготовка	1			<b>17.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>6</b>	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			<b>20.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>7</b>	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			<b>24.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>8</b>	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			<b>27.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>9</b>	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			<b>1.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>10</b>	Бег по пересечённой местности.	1			<b>4.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>11</b>	Кросс 1000 м девочки, 1500 м мальчики	1	<b>1</b>		<b>15.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>12</b>	Планирование занятий технической подготовкой	1			<b>18.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>13</b>	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			<b>22.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>14</b>	Упражнения для коррекции телосложения	1			<b>25.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>15</b>	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			<b>29.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>16</b>	Акробатические комбинации	1			<b>1.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>17</b>	Акробатические пирамиды	1			<b>5.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>18</b>	Стойка на голове с опорой на руки	1			<b>8.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>19</b>	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			<b>12.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>20</b>	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	<b>1</b>		<b>15.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

<b>21</b>	Комбинация на гимнастическом бревне	1			<b>26.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>22</b>	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			<b>29.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>23</b>	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			<b>3.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>24</b>	Лазанье по канату в два приёма	1			<b>6.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>25</b>	Лазанье по канату в два приёма	1			<b>10.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>26</b>	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			<b>13.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>27</b>	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			<b>17.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>28</b>	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<b>20.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>29</b>	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			<b>24.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>30</b>	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			<b>27.12</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>31</b>	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			<b>10.01</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>32</b>	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>14.01</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>33</b>	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>17.01</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>34</b>	Верхняя прямая подача мяча	1			<b>21.01</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>35</b>	Верхняя прямая подача мяча	1			<b>24.01</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>36</b>	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<b>28.01</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>37</b>	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			<b>31.01</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>38</b>	Перевод мяча за голову	1			<b>4.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>39</b>	Перевод мяча за голову	1			<b>7.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>40</b>	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>11.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>41</b>	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>14.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>42</b>	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			<b>25.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>43</b>	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			<b>28.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

<b>44</b>	Тактические действия при выполнении углового удара	1			<b>4.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>45</b>	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<b>7.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>46</b>	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			<b>11.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>47</b>	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>14.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>48</b>	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>18.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>49</b>	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>21.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>50</b>	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			<b>25.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>51</b>	Бег по пересечённой местности. Полоса препятствий	1			<b>28.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>52</b>	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			<b>1.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>53</b>	Бег по пересечённой местности.	1			<b>4.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>54</b>	Шестиминутный бег	1	<b>1</b>		<b>15.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>55</b>	Бег на короткие и средние дистанции	1			<b>18.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>56</b>	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	<b>1</b>		<b>22.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>57</b>	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			<b>25.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>58</b>	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			<b>29.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>59</b>	Эстафетный бег	1			<b>6.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>60</b>	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	<b>1</b>		<b>13.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>61</b>	Прыжки с разбега в высоту	1			<b>13.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>62</b>	Прыжки с разбега в длину	1			<b>16.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>63</b>	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	<b>1</b>		<b>16.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>64</b>	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			<b>20.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>65</b>	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			<b>20.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>66</b>	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			<b>23.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

<b>67</b>	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			<b>23.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
<b>68</b>	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	<b>1</b>		<b>23.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого		<b>68</b>			<b>7</b>	