

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МОУ Шиловская СШ  
\_\_\_\_\_ /О.В.Юкина

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**  
**основного общего образования**  
**8 КЛАСС**  
**2024-2025 учебный год**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 «29»08.2024г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_/Н.А.Ивленкова  
«  » \_\_\_\_\_ 2024г.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 8 КЛАСС

### *Знания о физической культуре.*

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

### *Способы самостоятельной деятельности.*

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

### *Физическое совершенствование.*

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

#### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

##### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

##### Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

##### Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

##### Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

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

Модуль «Спорт».

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

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения *в 8 классе* обучающийся научится:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 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	2			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
Итого по разделу		2			
<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")	8			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	5		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.3	Кроссовая подготовка	10	1		<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.4	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	0			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.5	Плавание (модуль "Плавание")	0			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12			<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10			<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		61			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	7	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	К/Р	Пр/р	Дата	ЭОР
1	Физическая культура в современном обществе	1			<b>5.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			<b>6.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			<b>12.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			<b>13.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			<b>19.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
6	Равномерный бег (12 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1			<b>20.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
7	Равномерный бег (15 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1			<b>26.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
8	Кроссовый бег 2 км девушки, 3 км юноши.	1	<b>1</b>		<b>27.09</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
9	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			<b>3.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
10	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			<b>4.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
11	Упражнения для профилактики утомления	1			<b>17.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
12	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			<b>18.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
13	Акробатические комбинации	1			<b>23.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
14	Акробатические комбинации	1			<b>25.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			<b>31.10</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
16	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	<b>1</b>		<b>1.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			<b>7.11</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	8.11	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
19	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		14.11	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
20	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1		15.11	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		28.11	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
22	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		29.11	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
23	Передача мяча одной рукой снизу	1		5.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
24	Передача мяча одной рукой снизу	1		6.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
25	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		12.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
26	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		13.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
27	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		19.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
28	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		20.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
29	Комбинации технических приёмов в игре: приём-передача, ведение, остановка, бросок в кольцо	1		26.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
30	Игровые задания: 2×3, 1×2, 3×3	1		27.12	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
31	Стритбол 3×3	1		9.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
32	Игра баскетбол по основным правилам	1		10.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
33	Прямой нападающий удар	1		16.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
34	Прямой нападающий удар	1		17.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
35	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		23.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
36	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		24.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
37	Верхняя и нижняя прямая подача	1		30.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
38	Игра волейбол на укороченной площадке	1		31.01	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

39	Тактические действия в защите	1			<b>6.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
40	Тактические действия в нападении	1			<b>7.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
41	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>13.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			<b>14.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
43	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			<b>27.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
44	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			<b>28.02</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
45	Ведение мяча змейкой.	1			<b>6.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
46	Приём передача мяча в движении	1			<b>7.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
47	Правила игры в мини-футбол	1			<b>13.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
48	Правила игры в мини-футбол	1			<b>14.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
49	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<b>20.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
50	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			<b>21.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
51	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			<b>27.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
52	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий	1			<b>28.03</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
53	Равномерный бег (13 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1			<b>3.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
54	Равномерный бег (16 мин). ОРУ. Развитие выносливости.	1			<b>4.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
55	Шестиминутный бег.	1			<b>17.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
56	Бег на короткие и средние дистанции	1			<b>18.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
57	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1	<b>1</b>		<b>24.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
58	Бег на длинные дистанции	1			<b>25.04</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			<b>8.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
60	Прыжки в длину с разбега	1			<b>8.05</b>	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1		15.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
62	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			16.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1	1		16.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			22.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			22.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			23.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	1		23.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			23.05	<a href="http://fizkultura-na5.ru/">http://fizkultura-na5.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7			