
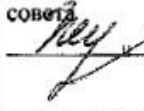



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №12»

<b>РАССМОТРЕНО</b> На заседании школьного методического объединения учителей «Здоровье» Протокол № 1 от «26» августа 2023г. Руководитель школьного методического объединения  Ю.С. Яковлева	<b>СОГЛАСОВАНО</b> На заседании методического совета школы Протокол № 1 от «30» августа 2023г. Председатель методического совета  Ю.В. Жукова	<b>УТВЕРЖДАЮ</b> Директор  Т.В. Луценко Приказ № 118 от «31» августа 2023г.
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Название учебного предмета/курса/учебного модуля: Физическая культура

Класс: 7

Количество часов в неделю/год: 2/68

## 1. Содержание учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

### *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: владение, 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.

## **2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля**

### **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 возрастнo-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).

**3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Методы, формы, приемы работы с учетом программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>						
1.1	Знания о физической культуре	3		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>	Викторина
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/</a>	Беседа
Итого по разделу		5				
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>						
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3		3	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a>	
Итого по разделу		3				
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Лёгкая атлетика")	10		10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>	Групповой метод

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	5		5	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>	Соревновательный метод
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8		8	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	4		4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>	Работа в парах
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14		14	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a>	
Итого по разделу		57				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

## Поурочное планирование.

№ п/ п	Тема урока	Количество академических часов отводимых на изучение темы			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Конт роль ных рабо т	Практиче ских работ/лаб ораторны х работ	
1	Вводный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Преодоление препятствий наступанием.	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a>
2	Преодоление препятствий наступанием	1		1	
3	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	
4	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		1	
5	Эстафетный бег	1		1	
6	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		1	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf</a>
7	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575">https://www.gto.ru/recomendations/56eacbb1b5cf1c28018b4575</a>
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
9	Верхняя прямая подача мяча	1		1	
10	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		1	
11	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		1	
12	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		1	
13	Перевод мяча за голову	1		1	
14	Тактические действия при выполнении углового удара	1		1	
15	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
16	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
17	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Акробатические комбинации	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a>
18	Акробатические комбинации	1		1	
19	Акробатические пирамиды	1		1	

20	Стойка на голове с опорой на руки	1		1	
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		1	
22	Упражнения для коррекции телосложения	1		1	
23	Истоки развития олимпизма в России	1		1	
24	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		1	
25	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		1	
26	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		1	
27	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		1	
28	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3101/start/</a>
29	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		1	
30	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3102/start/</a>
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1		1	
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573</a>
33	Повторный инструктаж по ТБ и ПБ на уроках физической культуры. Комплекс упражнений степ-аэробики	1		1	
34	Комбинация на гимнастическом бревне	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/start/</a>
35	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1		1	
36	Лазанье по канату в два приёма	1		1	
37	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574">https://www.gto.ru/recomendations/56ead100b5cf1c28018b4574</a>
38	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>
39	Правила и техника	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomenda">https://www.gto.ru/recomenda</a>



	выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье				<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">tions/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>
41	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	
42	Поворот упором при спуске с пологого склона	1		1	
43	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		1	
44	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3110/start/</a>
45	Передача мяча после отскока от пола	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a>
46	Ловля мяча после отскока от пола	1		1	
47	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1		1	
48	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1		1	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
51	Тактическая подготовка	1		1	
52	Планирование занятий технической подготовкой	1		1	
53	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		1	
54	Эстафетный бег	1		1	
55	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	
56	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		1	
57	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	<a href="https://www.calameo.com/read/001384808432ac754c194стр.88-90">https://www.calameo.com/read/001384808432ac754c194стр.88-90</a>
58	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		1	
59	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		1	<a href="https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf">https://www.gto.ru/files/uploads/stages/642450a6429a1.pdf</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567">https://www.gto.ru/recomendations/59141be2b5cf1cef7e8b4567</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>
65	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>
66	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		1	
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	