

**«Рассмотрено»**  
Председатель МО  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»

---

**«Согласовано»**  
Заместитель директора  
по УВР МОУ  
«Гимназия «Авиатор»

---

**«Утверждаю»**  
Директор  
МОУ «Гимназия  
«Авиатор»  
\_\_\_\_\_/Иванова О. В./

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**основного общего образования**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
**для обучающихся 8 классов**

2024 – 2025 учебный год  
г. Саратов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 8 класса представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## 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 «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 (девочки). 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;
- 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).

ПРОЕКТ

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4	0	4	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	3	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
2.2	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	8	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	10	0	10	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
Итого по разделу		58			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	1 неделя 02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	1 неделя 02.09.2024- 06.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	2 неделя 09.09.2024- 13.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	2 неделя 09.09.2024- 13.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
5	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	3 неделя 16.09.2024- 20.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	3 неделя 16.09.2024- 20.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
7	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1	4 неделя 23.09.2024- 27.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
8	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	4 неделя 23.09.2024- 27.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
9	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	5 неделя <a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

					30.09.2024- 04.10.2024	
10	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	5 неделя 30.09.2024- 04.10.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
11	Бег на короткие дистанции	1	0	1	6 неделя 07.10.2024- 11.10.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
12	Бег на средние дистанции	1	0	1	6 неделя 07.10.2024- 11.10.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
13	Бег на длинные дистанции	1	0	1	7 неделя 14.10.2024- 18.10.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
14	Бег на длинные дистанции	1	0	1	7 неделя 14.10.2024- 18.10.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
15	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	8 неделя 21.10.2024- 25.10.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
16	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	8 неделя 21.10.2024- 25.10.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
17	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
18	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
19	Прыжок в длину с места	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
20	Прыжок в длину с места	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

21	Акробатические комбинации	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
22	Акробатические комбинации	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
26	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
29	Повороты с мячом на месте	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
30	Повороты с мячом на месте	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
31	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
33	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
34	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
35	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
36	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
37	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

38	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
39	Прямой нападающий удар	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
40	Прямой нападающий удар	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
41	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
43	Тактические действия в защите	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
44	Тактические действия в защите	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
45	Тактические действия в нападении	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
46	Тактические действия в нападении	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
49	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
50	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
51	Техника ведения мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
52	Техника ведения мяча внутренней стороной стопы	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
53	Техника ведения мяча внешней стороной стопы	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
54	Техника ведения мяча внешней стороной стопы	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

55	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
56	Правила игры в мини-футбол	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
57	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
58	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
59	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

PROEKT

PROEKT