

**«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 6 классов

2024 – 2025 учебный год  
г. Саратов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 6 класса на уровне основного общего образования подготовлена на основе ФГОС ООО, ФОП ООО, 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 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 6 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре.*

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

#### *Способы самостоятельной деятельности.*

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

#### *Физическое совершенствование.*

##### *Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

##### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Спортивные игры».

**Баскетбол.** Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

**Волейбол.** Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

**Футбол.** Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 6 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	3	<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 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	02.09 2024 – 06.09 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
2.	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	02.09 2024 – 06.09 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
3.	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	09.09 2024 – 13.09 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
4.	Составление дневника физической культуры	1	0	1	09.09 2024 – 13.09 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
5.	Физическая подготовка человека	1	0	1	16.09 2024 – 20.09 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
6.	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	16.09.2024 – 20.09.2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

7.	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	23.09 2024 – 27.09 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
8.	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	23.09 2024 – 27.09 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
9.	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	30.09 2024 – 04.10 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
10.	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	30.09 2024 – 04.10 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
11.	Акробатические комбинации	1	0	1	07.10 2024 – 11.10 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
12.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	07.10 2024 – 11.10 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
13.	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	14.10 2024 – 18.10 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
14.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	14.10 2024 – 18.10 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
15.	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	21.10 2024 –	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

					25.10 2024	
16.	Лазание по канату в три приема	1	0	1	21.10 2024 – 25.10 2024	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
17.	Лазание по канату в три приема	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
18.	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
19.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
20.	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
21.	Спринтерский бег	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
22.	Спринтерский бег	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
23.	Гладкий равномерный бег	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
24.	Гладкий равномерный бег	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
25.	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
26.	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
27.	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
28.	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

29.	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
30.	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
31.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
32.	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
33.	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
34.	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
35.	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
36.	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
37.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
38.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
39.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
40.	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
41.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

42.	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
43.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
44.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
45.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
46.	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
47.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
48.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
49.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
50.	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
51.	Игровая деятельность с использованием	1	0	1	<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>

	технических приёмов остановки мяча					
52.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
53.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
54.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
55.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
56.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
57.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
58.	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1		<a href="https://edsoo.ru/">https://edsoo.ru/</a>
59.	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
60.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
61.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на и 1000м. и 1500м. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
62.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
63.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
64.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
65.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
66.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
67.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
68.	Фестиваль ГТО «Всемирным классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 степени)	1	0	1		<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>

PROEKT