1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 7 класса разработана на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО), обновленного Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура», федеральной программы воспитания, положения МБОУ - Смолевичской ООШ о рабочих программах.

**1.1.ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Общей целью школьного образования 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 рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников 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.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надежности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно- процессуальным (физическое совершенствование).

**1.2.МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в 7 классе составляет 68 часов при 34 учебных неделях.

**2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

***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 «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

**Модуль «Зимние виды спорта».**

Торможение и поворот на лыжах упором при спуске с пологого склона, переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, спуски и подъёмы ранее освоенными способами.

**Модуль «Спортивные игры».**

**Баскетбол.** Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

**Волейбол.** Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

**Футбол.** Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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

**Модуль «Спорт».**

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

**3.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

Универсальные познавательные 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.

Универсальные коммуникативные 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 учащимися, 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.

Универсальные учебные регулятивные 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 «наступание» 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).

1. **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | дата | | Раздел/ Тема урока | Кол.час отведенных на освоение раздела\темы | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| п\п | В теме | план | факт |
| **Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ** | | | | | 1 |  |
| 1 | 1 |  |  | Истоки развития олимпизма в России | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| **Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ** | | | | | 2 |  | |
| 2 | 1 |  |  | Планирование занятий технической подготовкой | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 3 | 2 |  |  | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |
| **Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | 65 |  | |
| **Раздел 3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность.** | | | | | 65 |  | |
| **Модуль «Лёгкая атлетика».** | | | | | 11 |  | |
| 4 | 1 |  |  | Преодоление препятствий наступанием | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 5 | 2 |  |  | Преодоление препятствий наступанием | 1 |
| 6 | 3 |  |  | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |
| 7 | 4 |  |  | Эстафетный бег | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) |
| 8 | 5 |  |  | Эстафетный бег | 1 |
| 9 | 6 |  |  | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |
| 10 | 7 |  |  | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |
| 11 | 8 |  |  | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 12 | 9 |  |  | Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» | 1 |
| 13 | 10 |  |  | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |
| 14 | 11 |  |  | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |
| **Модуль "Гимнастика".** | | | | | 10 |  | |
| 15 | 1 |  |  | Акробатические комбинации | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 16 | 2 |  |  | Акробатические комбинации | 1 |
| 17 | 3 |  |  | Акробатические пирамиды | 1 |
| 18 | 4 |  |  | Акробатические пирамиды | 1 |
| 19 | 5 |  |  | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |
| 20 | 6 |  |  | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |
| 21 | 7 |  |  | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |
| 22 | 8 |  |  | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |
| 23 | 9 |  |  | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |
| 24 | 10 |  |  | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |
| **Модуль «Зимние виды спорта».** | | | | | 14 |
| 25 | 1 |  |  | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |
| 26 | 2 |  |  | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |
| 27 | 3 |  |  | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |
| 28 | 4 |  |  | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 29 | 5 |  |  | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |
| 30 | 6 |  |  | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |
| 31 | 7 |  |  | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |
| 32 | 8 |  |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |
| 33 | 9 |  |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 34 | 10 |  |  | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |
| 35 | 11 |  |  | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |
| 36 | 12 |  |  | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |
| 37 | 13 |  |  | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |
| 38 | 14 |  |  | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |
| **Модуль «Спортивные игры. Баскетбол.** | | | | | 6 |
| 39 | 1 |  |  | Передача мяча после отскока от пола | 1 |
| 40 | 2 |  |  | Ловля мяча после отскока от пола | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 41 | 3 |  |  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |
| 42 | 4 |  |  | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |
| 43 | 5 |  |  | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |
| 44 | 6 |  |  | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |
| **Модуль «Спортивные игры. Волейбол».** | | | | | 6 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 45 | 1 |  |  | Верхняя прямая подача мяча | 1 |
| 46 | 2 |  |  | Верхняя прямая подача мяча | 1 |
| 47 | 3 |  |  | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |
| 48 | 4 |  |  | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |
| 49 | 5 |  |  | Перевод мяча за голову | 1 |  | |
| 50 | 6 |  |  | Перевод мяча за голову | 1 |
| **Модуль «Спортивные игры. Футбол** | | | | | 6 |
| 51 | 1 |  |  | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |
| 52 | 2 |  |  | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |
| 53 | 3 |  |  | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 54 | 4 |  |  | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |
| 55 | 5 |  |  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |
| 56 | 6 |  |  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |
| **Модуль «Спорт»**  **Модуль "Спорт".** | | | | | 12 |  | |
| 57 | 1 |  |  | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Физическая подготовка | 1 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru/)  [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru/)  [https://uchi.ru](https://uchi.ru/) | |
| 58 | 2 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60м. Эстафеты | 1 |
| 59 | 3 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |
| 60 | 4 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |
| 61 | 5 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |
| 62 | 6 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |
| 63 | 7 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |
| 64 | 8 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |
| 65 | 9 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |
| 66 | 10 |  |  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |
| 67 | 11 |  |  | 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 |
| 68 | 12 |  |  | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 1 |