

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 78 КРАСНООКТЯБРЬСКОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДА»**
400123, г. Волгоград, ул. им. Хользунова 33, Телефон (факс): 75-17-92; e-mail: school78@volgadmin.ru

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Королева Т.В.

Протокол МО № 1
от 28.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Шмондина И. В.

29.08 .2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СШ № 78

Егоркина Г. Н.

Приказ № 217
от 29.08 .2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
для обучающихся 5-7 классов

Волгоград 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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.

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

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся 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 по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой

идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 204 часов: в 5 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 6 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 7 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура на уровне основного общего образования: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре, организация спортивной работы в общеобразовательной организации.

Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности.

Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении.

Физическое развитие человека, его показатели и способы измерения. Осанка как показатель физического развития, правила предупреждения её нарушений в условиях учебной и бытовой деятельности. Способы измерения и оценивания осанки. Составление комплексов физических упражнений с коррекционной направленностью и правил их самостоятельного проведения.

Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.

Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом. Составление дневника физической культуры.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта, бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту с прямого разбега.

Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень, метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой», бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места, ранее разученные технические действия с мячом. 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. Прямая нижняя подача мяча, приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении, ранее разученные технические действия с мячом. 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. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега, остановка катящегося мяча способом «наступания», ведение мяча «по прямой», «по кругу» и «змейкой», обводка мячом ориентиров (конусов).

Совершенствование техники ранее разученных упражнений лёгкой атлетики и кроссовой подготовки, 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.

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 «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.

Модуль «Спорт».

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

7 КЛАСС

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 «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 «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 упражнений лёгкой атлетики и кроссовой подготовки, 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

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 bivouака;

- 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 обучающихся 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;

- 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 обучающихся 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 5 классе** обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

- составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;
- демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;
- демонстрировать технические действия в спортивных играх:
- баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);
- волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);
- футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

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;

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

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

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).

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 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;
- 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).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре в школе	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности			
2.1	Наблюдение за физическим развитием	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность			
1.1	Организация и проведение самостоятельных занятий	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительнаядеятельность			
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль	8	

	"Спортивные игры")		
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	
Итого по разделу		63	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	
Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11	
2.2	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	
Итого по разделу		64	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1.Знания о физической культуре			
1.1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	
Итого по разделу		1	
Раздел 2.Способысамостоятельнойдеятельности			
2.1	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	2	
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1.Физкультурно-оздоровительнаядеятельность			
1.1	Тактическая подготовка в игровых видах	2	

Итого по разделу		2	
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная деятельность			
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	10	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	
2.3	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.4	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	11	
Итого по разделу		63	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	Физическая культура в основной школе	1	02.09.2025	
2	Наблюдение за физическим развитием	1	05.09.2025	
3	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	09.09.2025	
4	Бег на короткие дистанции	1	12.09.2025	
5	Бег на длинные дистанции	1	16.09.2025	
6	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	19.09.2025	
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	23.09.2025	
8	Метание мяча с разбега	1	26.09.2025	
9	Метание мяча с разбега	1	30.09.2025	
10	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	03.10.2025	
11	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	07.10.2025	

12	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	10.10.2025	
13	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	14.10.2025	
14	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	17.10.2025	
15	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	21.10.2025	
16	ОФП - упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	24.10.2025	
17	ОФП - упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	07.11.2025	
18	ОФП - упражнения со скакалкой, мячом	1	11.11.2025	
19	ОФП - упражнения со скакалкой, мячом	1	14.11.2025	
20	ОФП - упражнения со скакалкой, мячом	1	18.11.2025	
21	ОФП - упражнения на координацию "кроссфит"	1	21.11.2025	
22	ОФП - упражнения на координацию "кроссфит"	1	25.11.2025	

23	ОФП - упражнения на координацию "кроссфит"	1	28.11.2025	
24	ОФП – упражнение "полоса препятствий"	1	02.12.2025	
25	ОФП - упражнение "полоса препятствий"	1	05.12.2025	
26	Техника ловли мяча в баскетболе	1	09.12.2025	
27	Техника ловли мяча в баскетболе	1	12.12.2025	
28	Техника передачи мяча от груди	1	16.12.2025	
29	Техника передачи мяча с отскоком от пола	1	19.12.2025	
30	Ведение мяча стоя на месте	1	23.12.2025	
31	Ведение мяча стоя на месте	1	26.12.2025	
32	Ведениемяча в движении	1	30.12.2025	
33	Ведениемяча в движении	1	13.01.2026	
34	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	16.01.2026	
35	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	20.01.2026	
36	Технические действия с мячом	1	23.01.2026	
37	Технические действия с мячом	1	27.01.2026	
38	Прямая нижняя подача мяча	1	30.01.2026	
39	Прямая нижняя подача мяча	1	03.02.2026	

40	Приём и передача мяча снизу	1	06.02.2026	
41	Приём и передача мяча снизу	1	10.02.2026	
42	Приём и передача мяча сверху	1	13.02.2026	
43	Приём и передача мяча сверху	1	17.02.2026	
44	Приём и передача мяча сверху	1	20.02.2026	
45	Приём и передача мяча сверху	1	24.02.2026	
46	Технические действия с мячом	1	27.02.2026	
47	Технические действия с мячом	1	03.03.2026	
48	Технические действия с мячом	1	06.03.2026	
49	Технические действия с мячом	1	10.03.2026	
50	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	13.03.2026	
51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	17.03.2026	
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	20.03.2026	
53	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	03.03.2026	
54	Бег на короткие дистанции	1	07.04.2026	
55	Бег на длинные дистанции	1	10.04.2026	
56	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	14.04.2026	
57	Метание мяча с разбега	1	17.04.2026	
58	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	21.04.2026	

59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	24.04.2026	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мал. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	24.04.2026	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	28.04.2026	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	05.05.2026	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами. Эстафеты	1	08.05.2026	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	12.05.2026	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами.	1	15.05.2026	

	Эстафеты			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	19.05.2026	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 1000м	1	22.05.2026	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	26.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	02.09.25 03.09.25	
2	Физическая подготовка человека	1	05.09.25	
3	Основные показатели физической нагрузки	1	09.09.25 10.09.25	
4	Спринтерский бег	1	12.09.25	
5	Гладкий равномерный бег	1	16.09.25 17.09.25	
6	Техника выполнения прыжков в длину с разбега	1	19.09.25	
7	Техника выполнения прыжков в длину с разбега	1	23.09.25 24.09.25	
8	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	26.09.25	
9	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	30.09.25 01.10.25	
10	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	03.10.25	
11	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	07.10.25 08.10.25	
12	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	10.10.25	
13	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	14.10.25 15.10.25	
14	Игровая деятельность с использованием технических	1	17.10.25	

	приёмов остановки мяча			
15	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	21.10.25 22.10.25	
16	Упражнения для коррекции телосложения	1	24.10.25	
17	Упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	05.11.25 07.11.25	
18	Упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	07.11.25 11.11.25	
19	Упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	12.11.25 14.11.25	
20	Упражнения на силу, ловкость "кроссфит"	1	14.11.25 18.11.25	
21	Упражнения на силу, ловкость "кроссфит"	1	18.11.25 21.11.25	
22	Упражнения на силу, ловкость "кроссфит"	1	21.11.25 25.11.25	
23	Комплекс упражнений "полоса препятствий"	1	25.11.25 28.11.25	
24	Комплекс упражнений "полоса препятствий"	1	28.11.25 02.12.25	
25	Комплекс упражнений "полоса препятствий"	1	03.12.25 05.12.25	
26	Комплекс упражнений "полоса препятствий"	1	05.12.25 09.12.25	
27	Передвижение в стойке баскетболиста	1	09.12.25 12.12.25	
28	Передвижение в стойке баскетболиста	1	12.12.25	

			16.12.25	
29	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	16.12.25 19.12.25	
30	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	19.12.25 23.12.25	
31	Остановка двумя шагами и прыжком	1	23.12.25 26.12.25	
32	Остановка двумя шагами и прыжком	1	26.12.25 30.12.25	
33	Упражнения в ведении мяча	1	13.01.25 14.01.26	
34	Упражнения в ведении мяча	1	16.01. 26	
35	Упражнения на передачу и броски мяча	1	20.01. 26 21.01. 26	
36	Упражнения на передачу и броски мяча	1	23.01. 26	
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	27.01. 26 28.01. 26	
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	30.01. 26	
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	03.02. 26 04.02. 26	
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	06.02. 26	
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	10.02. 26 11.02. 26	
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны	1	13.02. 26	

	площадки			
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	17.02.25 18.02. 26	
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	20.02. 26	
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	24.02. 26 25.02. 26	
46	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	27.02. 26	
47	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	03.03. 26 04.03. 26	
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	06.03. 26	
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	10.03. 26 11.03. 26	
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	13.03. 26	
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	17.03. 26 18.03. 26	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	20.03. 26	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	24.03. 26 25.03. 26	

54	Техника выполнения прыжков в длину с разбега	1	27.03. 26	
55	Техника выполнения прыжков в длину с разбега	1	07.04. 26 08.04. 26	
56	Техника выполнения метания с разбега	1	10.04. 26	
57	Техника выполнения метания с разбега	1	14.04. 26 15.04. 26	
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	17.04. 26	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	21.04. 26 22.04. 26	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	24.04. 26	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	28.04. 26 29.04. 26	
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	05.05. 26 06.05. 26	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	08.05. 26	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	12.05. 26 13.05. 26	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	15.05. 26	

	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	19.05. 26 20.05. 26	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	22.05. 26	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	26.05. 26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
		Всего		
1	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	01.09.2025	
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	4.09.2025 05.09.2025	
3	Тактическая подготовка	1	8.09.2025	
4	Спринтерский и эстафетный бег	1	11.09.2025 12.09.2025	
5	Челночный и эстафетный бег	1	15.09.2025	

6	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	18.09.2025 19.09.2025	
7	Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги»	1	22.09.2025	
8	Метание мяча с разбега на дальность	1	25.09.2025 26.09.2025	
9	Метание мяча с разбега на дальность	1	29.09.2025	
10	Бег на средние дистанции	1	02.10.2025 03.10.2025	
11	Кроссовая подготовка-преодоление препятствий	1	06.10.2025	
12	Кроссовая подготовка-преодоление препятствий прыжковым бегом	1	09.10.2025 10.10.2025	
13	Кроссовая подготовка -преодоление препятствий «наступанием» и бегом	1	13.10.2025	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	16.10.2025 17.10.2025	
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	20.10.2025	
16	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	23.10.2025 24.10.2025	

17	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	06.11.2025 07.11.2025	
18	Упражнения для коррекции телосложения	1	10.11.2025	
19	ОФП: упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	13.11.2025 14.11.2025	
20	ОФП: упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	17.11.2025	
21	ОФП: упражнения на выносливость "барьерный бег"	1	20.11.2025 21.11.2025	
22	ОФП: упражнения на силу, ловкость "кроссфит"	1	24.11.2025	
23	ОФП: упражнения на силу, ловкость "кроссфит"	1	27.11.2025 28.11.2025	
24	ОФП: упражнения на силу, ловкость "кроссфит"	1	01.12.2025	
25	ОФП: Комплекс упражнений "полоса препятствий"	1	04.12.2025 05.12.2025	
26	ОФП: Комплекс упражнений "полоса препятствий"	1	08.12.2025	
27	ОФП: Комплекс упражнений "полоса	1	11.12.2025 12.12.2025	

	препятствий"			
28	ОФП: Комплекс упражнений "полоса препятствий"	1	15.12.2025	
29	Передача мяча в баскетболе после отскока от пола	1	18.12.2025 19.12.2025	
30	Ловля мяча после отскока от пола	1	22.12.2025	
31	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	25.12.2025 26.12.2025	
32	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	29.12.2025	
33	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	12.01.2026	
34	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	15.01.2026 16.01.2026	
35	Ведение с изменением направления и высоты отскока мяча	1	19.01.2026	
36	Ведение с изменением направления и высоты отскока мяча	1	22.01.2026 23.01.2026	
37	Бросок двумя руками от головы с места с сопротивлением	1	26.01.2026	
38	Бросок двумя руками от головы с места	1	29.01.2026	

	с сопротивлением		30.01.2026	
39	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	02.02.2026	
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	05.02.2026 06.02.2026	
41	Верхняя прямая подача мяча	1	09.02.2026	
42	Верхняя прямая подача мяча	1	12.02.2026 13.02.2026	
43	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	16.02.2026	
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	19.02.2026 20.02.2026	
45	Перевод мяча за голову	1	23.02.2026	
46	Перевод мяча за голову	1	26.02.2026 27.02.2026	
47	Техника нижней подачи	1	02.03.2026	
48	Техника нижней подачи	1	05.03.2026 06.03.2026	
49	Техника верхней подачи	1	09.03.2026	
50	Техника верхней подачи	1	12.03.2026 23.03.2026	
51	Игровая деятельность с	1	16.03.2026	

	использованием разученных технических приёмов			
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	19.03.2026 20.03.2026	
53	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	02.04.2026 03.04.2026	
54	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	06.04.2026	
55	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	09.04.2026 10.04.2026	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	13.04.2026	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	16.04.2026 17.04.2026	
58	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1	20.04.2026	
59	Игровая деятельность с использованием технических приемов передачи мяча	1	23.04.2026 24.04.2026	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	27.04.2026	
61	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1	30.04.2026 01.05.2026	

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	04.05.2026	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с разбега	1	07.05.2026 08.05.2026	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	11.05.2026	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	14.05.2026 15.05.2026	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	18.05.2026	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	21.05.2026 22.05.2026	
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	25.05.2026	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

