

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию

Администрации Калачинского муниципального района

Омской области

**бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа
№4»**

г. Калачинска Омской области

РАССМОТРЕНО Руководитель
ШМО

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МС

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

_____ Дёмина А.Н.

_____ Наумова Т.Н..

_____ Матвиенко М.С.

Протокол № от "___"
августа 2024 г.

Протокол № от "___"
августа 2024 г.

Приказ № от "___"
августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА учебного
предмета «Физическая культура» для
обучающихся 9 класса**

Составитель:
Захаров Евгений Валерьевич

Калачинск 2024

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

9 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.

Способы самостоятельной деятельности.

Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагивание». Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта».

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой.

Модуль «Плавание».

Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника, приёмы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении.

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 учебного предмета, учебного курса (в том числе внеурочной деятельности), учебного модуля

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;
- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;
- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Познавательные универсальные 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 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.

Коммуникативные универсальные 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.

Регулятивные универсальные 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 представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 9 классе* обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака; объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»; её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации; использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа; измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой; определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи; составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши); составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши); составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки); составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки); совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО; соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений; выполнять повороты кувырком, маятником; выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием; совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите; тренироваться в упражнениях общefизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

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

№ п / п	Тема урока	Реализация рабочей программы воспитания	Количество часов			Электронные образовательные ресурсы
			Всего	Контрольные работы	Практическая часть	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	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 современной Олимпийских игр и олимпийского движения;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современной Олимпийских игр и олимпийского движения;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Восстановительный массаж	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современной Олимпийских игр и олимпийского движения;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Восстановительный массаж	готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современной Олимпийских игр и олимпийского движения;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

5	Измерение функциональных резервов организма	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Оказание первой помощи во время	1			Библиотека ЦОК

	самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	условиях активного отдыха и досуга; готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела	физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Кувырок назад в упор	физической культурой и спортом;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru https://uchi.ru/
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru https://uchi.ru/
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		1			Библиотека ЦОК www.edu.ru https://uchi.ru/

12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	на стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
		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;			https://uchi.ru/
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Упражнения степ-аэробики		1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Бег на короткие дистанции	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	1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Бег на короткие дистанции		1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Бег на длинные дистанции		1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

		физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;				.edu.ruhttps://uchi.ru/
18	Прыжки в длину «прогнувшись»	готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru https://uchi.ru/
19	Прыжки в длину «согнув ноги»		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

20	Прыжки в длину «согнув ноги»		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Прыжки в высоту		1			Библиотека ЦОК www.edu.ru https://uchi.ru/
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность		1			Библиотека ЦОК www.edu.ru https://uchi.ru/
23	Передвижение попеременным двухшажным ходом		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Передвижение попеременным двухшажным ходом		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Передвижение одношажным ходом	одновременным		1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения,		1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/

	хода на другой					https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Плавание брассом	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;		1		Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Плавание брассом			1		Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

29	Повороты при плавании брассом		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Ведение мяча		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Передача мяча		1			Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Передача мяча	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;	1			Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Приемы и броски мяча на месте		1			Библиотека ЦОК

		готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Приемы и броски мяча в прыжке		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Приемы и броски мяча после ведения		1			Библиотека ЦОК www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

36	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	<p>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;</p>	1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Приёмы и передачи мяча на месте		1			Библиотека ЦОК https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Приёмы и передачи мяча на месте		1			Библиотека ЦОК www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/

		здоровье человека;				
39	Приёмы и передачи в движении	<p>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</p>	1			Библиотека ЦОК www.edu.ruwww.school.edu.ruhttps://uchi.ru/
40	Удары		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod

41	Блокировка	ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении	1			https://www.gto.ru/#gto-method
42	Блокировка	посредством занятий физической культурой и спортом; осознание необходимости ведения здорового образа жизни	1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
43	Ведение мяча	способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных	1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
44	Приемы мяча		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod

		умственных и физических нагрузок;				https://www.gto.ru/#gto-method
45	Передачи мяча	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;	1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
46	Передачи мяча		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
47	Остановки и удары по мячу с места		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod

48	Остановки и удары по мячу в движении			1		Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
49	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	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		1		Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
50	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах			1		Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod

51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды; осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении		1		Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м			1		Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км				1	

	или 5км	<p>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</p>				method
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		1			Библиотека ЦОК https://www.gto.ru/#gtomethod

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0

