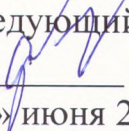





Министерство просвещения Российской Федерации
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)

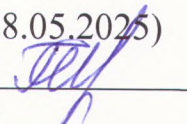
федеральное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение «Неманское специальное учебно-воспитательное учреждение
закрытого типа»

СОГЛАСОВАНО
Заведующий учебной частью

Г.С. Вольските
«02» июня 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

А.В. Катаева
«02» июня 2025 г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
7 «А» класса
2025 – 2026 учебный год

Рассмотрено на заседании МО
учителей
(протокол № 9 от 28.05.2025)
Руководитель МО 
И.С. Гайвороненко

г. Неман
2025 год

Содержание

1. Содержание учебного предмета.
2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
3. Тематическое планирование учебного предмета.

1. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре:

Знания о физической культуре.

Выдающиеся достижения спортсменов на Олимпийских играх.

Физическая культура (основные понятия).

Физические качества.

Физическая культура человека.

Закаливание организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности:

Организация самостоятельных занятий физической культурой.

Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств). Ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств.

Контрольные упражнения.

- бег на 30м и 60м,
- подтягивание туловища из виса на руках,
- поднятие туловища из положения лёжа на спине,
- прыжок в длину с места,
- кроссовый бег,
- бег на 1000м,
- последовательное выполнение изученных элементов,
- наклон туловища вперед,
- бросок набивного мяча сидя,
- отжимание в упоре,
- метание мяча,
- прыжки на скакалке,
- челночный бег 3х10м.

Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции тела.

Комплексы упражнений №1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Упражнения для профилактики нарушения осанки.

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

Акробатические упражнения и комбинации.

Учебная комбинация 1. И.п. - о.с., упор присев, пережат назад в стойку на лопатках, пережат вперед в упор присев, два последовательных кувырка вперед в упор присев, о. с.

Учебная комбинация №2. Из упора лёжа толчком двумя ногами в упор присев.

Из упора присев пережат назад в стойку на лопатках. В стойке на лопатках развести и свести ноги. Из стойки на лопатках группировка и переворот назад через голову в упор присев. Из упора присев кувырок вперед в упор присев, о.с.

Опорные прыжки: прыжок через гимнастического козла согнув ноги.

Упражнения и комбинации на невысокой перекладине: подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.

Упражнения на брусьях.

Комбинация 1. Наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре, соскок вперед с опорой на жердь.

Комбинация 2. Наскок в упор, передвижение в упоре прыжками, соскок назад с опорой на жердь.

Упражнения общей физической подготовки.

Легкая атлетика.

Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.

Спринтерский бег (30м и 60м).

Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Метание малого мяча.

Упражнения общей физической подготовки.

Спортивные игры.

- Баскетбол.

Основные правила игры в баскетбол.

Упражнения без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; остановка двумя шагами; остановка прыжком.

Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола; ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места.

Игра в баскетбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Волейбол.

Основные правила игры в волейбол.

Упражнения с мячом: нижняя боковая подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; приём и передачи мяча на разные расстояния, передача мяча после перемещения.

Игра в волейбол по правилам.

Упражнения общей физической подготовки.

- Футбол.

Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в 7 классе представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты:

- Овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- Овладение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;

- Способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- Овладение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спортивные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- Культура движений, умение передвигаться красиво, легко и непринуждённо.

- Умение достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- Умение оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

- Овладение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- Овладение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- Умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- Осознание необходимости обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- Умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- Способность видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- Способность оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- Овладение способностью управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- Умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- Умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- Способность представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- Умение измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- Способность оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- Умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- Умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- Развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Умение в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Умение подавать строевые команды, вести счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Умение находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высокотехническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- Умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Умение применить жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Контрольные нормативы (испытания) определения уровня физической подготовленности

| Вид упражнения | 7 класс | | |
|-------------------------------------|---------|------|------|
| | «5» | «4» | «3» |
| Метание 1 кг мяча сидя (см) | 465 | 415 | 390 |
| Прыжки в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 |
| Челночный бег 3*10 м (сек) | 8,2 | 8,8 | 9,0 |
| Прыжки в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 |
| 6-минутный бег (м) | 1300 | 1250 | 1150 |
| Метание мяча (м) | 39 | 31 | 23 |
| Подтягивание из виса (раз) | 8 | 7 | 5 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. (раз) | 105 | 100 | 90 |
| Наклон вперед стоя (см) | 8 | 7 | 5 |

| | | | |
|--|---------|---------|---------|
| Вис на перекладине (сек) | 30 | 26 | 22 |
| Бег 30 м (сек) | 5,0 | 5,2 | 5,6 |
| Бег 60 м (сек) | 9,8 | 10,3 | 10,8 |
| Поднимание туловища за 1 мин (раз) | 34 | 30 | 26 |
| Сгибание и разгибание в упоре лежа (раз) | 25 | 20 | 15 |
| Бег 1000 м (мин, сек) | 4.16.00 | 4.30.00 | 4.50.00 |

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

В результате изучения физической культуры ученик должен:

- знать/понимать:
 - роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
 - основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
 - способы закаливания организма;
- уметь:
 - выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
 - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
 - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
 - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
 - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

3. Тематическое планирование учебного предмета

| № п/п | Тема урока | Кол-во часов | Используемые электронные (цифровые) ресурсы |
|-------|---|--------------|---|
| 1. | Олимпийские игры древности. Инструктаж по технике безопасности по легкой атлетике. Техника высокого старта. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |
| 2. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 3. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 4. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 5. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 6. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 7. | Спринтерский бег. Финиширование. Эстафетный бег. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | | | https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 8. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 9. | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 10. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://упок.рф |
| 11. | Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. Метание малого мяча. | 1 | https://gto.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 12. | Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 13. | Бег на средние дистанции. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |
| 14. | Бег на средние дистанции. | 1 | https://gto.ru https://упок.рф |
| 15. | Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| 16. | Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного мяча. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 17. | ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 18. | Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 19. | Правила безопасности и гигиенические требования. Техника безопасности при проведении занятий по гимнастике. Строевые упражнения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 20. | ОРУ. Строевые упражнения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 21. | ОРУ. Строевые упражнения. Поднимание туловища лежа на спине за 1 мин на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 22. | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 23. | ОРУ. Кувырок вперед. Кувырок назад. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 24. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Отжимание от пола на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 25. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |
| 26. | ОРУ. Кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 27. | ОРУ. Оценка техники выполнения кувырков и стойки па лопатках на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 28. | ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 29. | ОРУ. Опорный прыжок. Перестроения. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |
| 30. | ОРУ. Опорный прыжок. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Наклон туловища вперед стоя на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 31. | ОРУ. Перестроения. Вис лежа, вис присев. | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | | https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 32. | ОРУ. Перестроения. Выход на две руки. Вис на перекладине на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 33. | ОРУ. Подтягивание в висе. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 34. | ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пятнашки». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 35. | Физическое развитие человека. Техника безопасности при проведении занятий спортивными играми. Стойка и передвижения игроков. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 36. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 37. | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф |
| 38. | Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 39. | Ведение и передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра по упрощенным правилам. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 40. | Оценка техники стойки и передвижений игрока на результат. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 41. | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 42. | Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2х2. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 43. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 44. | Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 45. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Челночный бег 3*10м на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 46. | Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://урок.рф |
| 47. | Оценка техники ведения мяча на результат. Игра в мини-баскетбол. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 48. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 49. | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 50. | Учебная игра. Прыжки со скакалкой за 1 мин на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф |
| 51. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 52. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| | | | https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 53. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 54. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 55. | Кроссовая подготовка. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |
| 56. | ОРУ. Подтягивание в висе на результат. Подвижная игра «Пионербол». | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 57. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 10-15 м). | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 58. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 30м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 59. | Спринтерский бег. Высокий старт (до 30-45 м). | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|-----|--|---|---|
| | | | https://infourok.ru https://упок.рф |
| 60. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – бег 60м. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 61. | Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 62. | Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 63. | Специальные беговые упражнения. Контрольное тестирование – прыжок в длину с места. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 64. | Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://упок.рф |
| 65. | Бег на средние дистанции. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://упок.рф |
| 66. | Подвижная игра «Снайперы». Контрольное тестирование – бросок набивного | 1 | https://gto.ru |

| | | | |
|--------------|--|-----------|--|
| | мяча. | | https://infourok.ru https://nsportal.ru https://resh.edu.ru https://урок.рф |
| 67. | Специальные беговые упражнения. Бег 1000м на результат. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф |
| 68. | Подвижная игра «Знамя». Контрольное тестирование – подтягивание. | 1 | https://gto.ru https://infourok.ru https://nsportal.ru https://урок.рф |
| Итого | | 68 | |

Пронумеровано, прошнуровано и
скреплено печатью 18

А. В. Кагаева страниц.

Директор Неманского СУВУ

А. В. Кагаева

