

Администрация Армизонского муниципального района

МАОУ Южно - Дубровинская средняя общеобразовательная школа

ул. Береговая дом 8 с. Южно-Дубровное, Армизонский район, Тюменская область 627234 тел.(834547) 37-2-68, факс (834547) 37-2-68

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО  
« 30 » 08 2022 г.  
Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
*Пеев* /Михайлова С.Г./  
« 31 » 08 2022 г.



Рабочая программа

Наименование учебного предмета Физическая культура.  
Класс 8  
Уровень основного общего образования  
Учитель Усольцев Андрей Николаевич.  
Срок реализации программы 2022-2023 учебный год  
Количество часов по учебному плану всего 102 часов в год; в неделю 3 часа

Рабочую программу составил: Усольцев Андрей Николаевич.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

### Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- **выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;**
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

## Содержание учебного предмета

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.* Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

#### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

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

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.

*Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.*

#### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.*

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.8 класс.**

№	Тема урока	Количество часов
<b>История и современное развитие физической культуры (7 часов)</b>		
1	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.	1
2	Современные Олимпийские игры.	1
3	Физическая культура в современном обществе.	1
4-5	Организация и проведение пеших туристических походов.	2
6-7	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	2
<b>Современное представление о физической культуре (основные понятия) (11 часов)</b>		
8-9	Физическое развитие человека.	2
10-12	<i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i>	3
13-15	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.	3
16-18	<i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	3
<b>Физическая культура человека (10 часов)</b>		
19-20	Здоровье и здоровый образ жизни.	2

21-22	Коррекция осанки и телосложения.	2
23-25	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	3
26-28	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	3
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (8 часа)</b>		
29-30	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью)..	2
31-32	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	2
33-34	<i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	2
35-36	Организация досуга средствами физической культуры	2
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой (8 часов)</b>		
37-38	Самонаблюдение и самоконтроль.	2
39-40	Оценка эффективности занятий.	2
41-42	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	2
43-44	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	2
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность (8 часов)</b>		
45-46	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	2
47-49	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.	3
50-52	<i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i>	3
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность (32 часа)</b>		

53 54	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	2
55 56	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	2
57- 59	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
60 61	Легкая атлетика: беговые упражнения.	2
62 63	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	2
64- 66	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
67 68 69	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, <i>мини-футбол</i> , волейбол, баскетбол.	3
70 71 72	Правила спортивных игр.	3
73 74 75	Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	3
76 77 78	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	3
79- 81	Подготовка и сдача норм ВФСК ГТО.	3
81- 83	<i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры русская лапта.</i>	3
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность (19 часов)</b>		
84 85 86	<i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.</i>	3

87 88 89	<i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	3
90 91 92	Общефизическая подготовка.	3
93 94 95	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	3
96 97 98	Специальная физическая подготовка.	3
99 100 101 102	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).	4

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 8 класс

№	Тема урока	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
<b>Легкая атлетика (12 часов)</b>				
1	<b>Вводный инструктаж по охране труда. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья. Страницы истории ГТО – прошлое и настоящее. Задачи и цели комплекса ГТО. Нормативы ГТО – как правильно выполнять. Регистрация на сайте ГТО.</b>	1	02.09	
2	Бег с ускорением.	1	04.09	
3	Низкий старт. ГТО – Бег на 30 м.	1	07.09	
4	Техника прыжка в длину с места. ГТО – метание мяча (весом 150 г) <b>Зачет №1:</b> Прыжки в длину с места	1	09.09	
5	Прыжок в длину с места. Подготовка к сдаче норм ГТО, прыжок в длину с разбега.	1	11.09	
6	Метание малого мяча.	1	14.09	
7	Метание малого мяча с 4-5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	16.09	
8	Бег на средние дистанции. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	18.09	
9	Техника передачи эстафетной палочки.	1	21.09	
10	Прыжок в длину с разбега.	1	23.09	
11	Медленный бег с изменением направления по сигналу. <b>Зачет №2:</b> Прохождение дистанции с учетом времени	1	25.09	
12	Бег 1500 м. Сдача норм ГТО.	1	28.09	
<b>Спортивные игры (баскетбол – 12 часов)</b>				
13	<b>Инструктаж. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Баскетбольное движение в Тюменской области. КЭС- баскет.</b>	1	02.10	
14	Ведение мяча с изменением направления движения.	1	05.10	
15	Передачи мяча.	1	07.10	

16	Броски мяча по кольцу. <b>Зачет №3:</b> Штрафной бросок	1	09.10	
17	Ведение мяча в движении.	1	12.10	
18	Учебная игра.	1	14.10	
19	Учебная игра 3x3, 3x2.	1	16.10	
20	Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением. <b>Зачет №4:</b> Пас и прием мяча	1	19.10	
21	Учебно-тренировочная игра по упрощенным правилам 5x5.	1	21.10	
22	Броски мяча в движении одной рукой <b>Зачет №5:</b> Пас в движении и прием мяча	1	23.10	
23	Двухсторонняя игра 5x5.	1	02.11	
24	Спортивные игры. Зачетный урок.	1	04.11	
<b>Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)</b>				
25	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр. Физическая культура в современном обществе. Первые спортивные клубы в Тюменской области.</b>	1	06.11	
26	Строевые упражнения.	1	09.11	
27	Повороты на месте и в движении.	1	11.11	
28	Кувырок вперед.	1	13.11	
29	Группировки.	1	16.11	
30	<b>ГТО – подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики), подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Зачет №6:</b> Силовая гимнастика	1	18.11	
31	Стойка на голове с согнутыми ногами.	1	20.11	
32	<b>ГТО – наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами.</b>	1	23.11	
33	Разучивание акробатической комбинации.	1	25.11	
34	Строевые упражнения. Опорный прыжок согнув ноги (м), ноги врозь (д).	1	27.11	
35	Перекаты. Кувырок назад и вперед.	1	30.11	
36	Стойка на лопатках, голове, руках с помощью партнера.	1	02.12	
37	Висы и упоры. Висы согнувшись и прогнувшись.	1	04.12	
38	Лазание по канату различными способами. <b>Зачет №7:</b> Умение лазать по канату	1	07.12	
<b>Лыжная подготовка (23 часа)</b>				
39	<b>Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Физическая культура человека. Индивидуальные комплексы адаптивной (ле-</b>	1	09.12	

	<b>чебной) и корригирующей физической культуры.</b>			
40	Одновременный двушажный ход. <b>Зачет №8:</b> Правила выполнение лыжного хода	1	11.12	
41	Переступание в движении.	1	14.12	
42	Скользкий шаг без палок и с палками.	1	16.12	
43	Одновременный двушажный ход.	1	18.12	
44	Одновременный двушажный ход.	1	21.12	
45	Одновременный одношажный ход. <b>Прохождение дистанции 1 км. Подготовка к сдаче норм ГТО. Зачет №9:</b> Прохождение дистанции не меняя хода	1	23.12	
46	Торможение плугом.	1	25.12	
47	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой».	1	13.01	
48	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	15.01	
49	Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 3 км.	1	18.01	
50	Прохождение дистанции 2 км. Со сменой ходов.	1	20.01	
51	Спуски и подъемы. Подъем «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	22.01	
52	Лыжные гонки 1км. Соревнования по лыжным гонкам. <b>Зачет №10:</b> Спуск и подъем	1	25.01	
53	Спуски с горки	1	27.01	
54	<b>Прохождение дистанции 2000 м., 3000 м. ГТО – бег на лыжах на 3 или на 5 км</b>	1	29.01	
55	Прохождение дистанции с различной скоростью.	1	22.02	
56	Прохождение дистанции 2 -2,5км. Совершенствование ходов.	1	26.02	
57	Одновременно двушажный и одновременный бесшажный ход.	1	27.02	
58	Прохождение дистанции 4 км с использованием разученных ходов.	1	29.02	
59	Подъем в гору скользким шагом. Лыжные эстафеты.	1	01.02	
60	Техника конькового хода.	1	03.02	
61	Прохождение 3км дистанции на результат. <b>Зачет №11:</b> Прохождение дистанции на время	1	05.02	
<b>Спортивные игры (волейбол – 12 часов)</b>				
62	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Режим дня и его основное содержание. История развития спорта в Армизонском районе.</b>	1	08.02	
63	Нижняя прямая подача мяча.	1	10.02	
64	Передача мяча сверху над собой.	1	12.02	
65	Передача мяча сверху над собой через сетку.	1	15.02	
66	Подача мяча через сетку. <b>Зачет №12:</b> подача мяча	1	17.02	

67	Передача мяча сверху двумя руками.	1	19.02	
68	Верхняя и нижняя передача. Учебная игра волейбол по упрощенным правилам.	1	22.02	
69	Совершенствование нижней передачи мяча в парах. Учебная игра. <b>Зачет №13: Прием и передача мяча</b>	1	24.02	
70	Совершенствование подачи мяча.	1	26.02	
71	Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.	1	01.03	
72	Стойки и перемещения игрока.	1	03.03	
73	Соревнование по волейболу (Команды мальчиков и девочек).	1	05.03	
<b>Спортивные игры (футбол – 8 часов)</b>				
74	<b>Требования к технике безопасности. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль.</b>	1	10.03	
75	Изучение упражнения «контроль мяча».	1	12.03	
76	Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1	15.03	
77	Челночный бег + удары по воротам, футбол.	1	17.03	
78	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1	19.03	
79	Удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1	31.03	
80	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1	02.04	
81	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1	05.04	
<b>Легкая атлетика (14 часов)</b>				
82	<b>Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом История легкоатлетического движения в Тюменской области.</b>	1	07.04	
83	Низкий старт. <b>Зачет №14: Бег с низкого старта</b>	1	09.04	
84	Прыжок в высоту способом перешагивание.	1	12.04	
85	Бег 60 метров.	1	14.04	
86	Метание малого мяча на дальность.	1	16.04	
87	Бросок набивного мяча.	1	19.04	
88	Прыжки в длину с места. <b>Зачет №15: Прыжки в длину с места</b>	1	21.04	
89	Прыжки в длину с разбега 7 - 9 шагов.	1	23.04	
90	Эстафетный бег.	1	26.04	
91	Бросок набивного мяча (1 кг.)	1	28.04	

92	Гладкий бег.	1	30.04	
93	Бег в равномерном темпе.	1	05.05	
94	Преодоление полосы препятствий.	1	07.05	
95	Бег в равномерном темпе 1500 мин. <b>Зачет №16:</b> Бег с учетом времени	1	10.05	
<b>Игра «Лапта» (10 часов)</b>				
96	<b>Вводный инструктаж по ТБ на уроках спортивных игр. История физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Знаменитые спортсмены земляки Армизонцы.</b>	1	12.05	
97	Краткая характеристика вида игры. Основные правила игры.	1	14.05	
98	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта.	1	17.05	
99	Разучивание передвижения по игровому полю.	1	19.05	
100	Метание теннисного мяча по движущей цели.	1	21.05	
101	Разучивание передвижения по игровому полю.	1	24.05	
102	Ловля мяча с лёта.	1	26.05	

## Практическая часть

№	Четв.	Тема	Колич. час.
1	1	<b>Зачет №1:</b> Прыжки в длину с места	1
2	1	<b>Зачет №2:</b> Прохождение дистанции с учетом времени	1
3	1	<b>Зачет №3:</b> Штрафной бросок	1
4	1	<b>Зачет №4:</b> Пас и прием мяча	1
5	1	<b>Зачет №5:</b> Пас в движении и прием мяча	1
6	2	<b>Зачет №6:</b> Силовая гимнастика	1
7	2	<b>Зачет №7:</b> Умение лазать по канату	1
8	2	<b>Зачет №8:</b> Правила выполнения лыжного хода	1
9	2	<b>Зачет №9:</b> Прохождение дистанции не меняя хода	1
10	3	<b>Зачет №10:</b> Спуск и подъем	1
11	3	<b>Зачет №11:</b> Прохождение дистанции на время	1
12	3	<b>Зачет №12:</b> Подача мяча	1
13	3	<b>Зачет №13:</b> Прием и передача мяча	1
14	4	<b>Зачет №14:</b> Бег с низкого старта	1
15	4	<b>Зачет №15:</b> Прыжки в длину с места	1
16	4	<b>Зачет №16:</b> Бег с учетом времени	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 24796901158842737022784036765956054387186855861

Владелец Колодочко Алексей Сергеевич

Действителен с 15.05.2023 по 14.05.2024