

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Управление образования администрации МО «Старокулаткинский район»  
МКОУ "Среднетерешанская средняя школа"

РАССМОТРЕНО

МО учителей  
естественно-научного  
цикла

*Гайдар* Г.А.Сытдыкова  
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УР  
*И.З.Абдульмянова*  
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
*К.М.Давыдов*  
Приказ №70 от «01»  
сентября 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2525853)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 9 класса

с.Средняя Терешка, 2023г.

## 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).

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

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- в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***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 «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 ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **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 бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм ишибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося 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;

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.

У обучающегося 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 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;

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 общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1		<a href="https://apni.ru/article/2402-znachenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta">https://apni.ru/article/2402-znachenie-fizicheskoy-kulturi-i-sporta</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1		<a href="https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprajneniyami">https://pedsovet.org/article/osnovy-metodiki-i-organizatsiya-samostoyatelnyh-zanyatij-fizicheskimi-uprajneniyami</a>
Итого по разделу		1		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1		<a href="https://fb.ru/article/445283/fizkulturno-ozdorovitelnaya-deyatelnost-organizatsionnyie-meropriyatiya-metodyi-obespecheniya-osnovnyie-funktsii-i-planyi-razvitiya">https://fb.ru/article/445283/fizkulturno-ozdorovitelnaya-deyatelnost-organizatsionnyie-meropriyatiya-metodyi-obespecheniya-osnovnyie-funktsii-i-planyi-razvitiya</a>
Итого по разделу		1		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	18	2	<a href="https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev">https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-klass-matveev</a>

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	13	1	<a href="https://studfile.net/preview/16460021/page:4/">https://studfile.net/preview/16460021/page:4/</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	16	1	<a href="https://multiurok.ru/files/programma-po-legkoi-atletike-dlia-gruppy-nachalnoi.html">https://multiurok.ru/files/programma-po-legkoi-atletike-dlia-gruppy-nachalnoi.html</a>
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	17	1	<a href="https://russiabasket.ru/">https://russiabasket.ru/</a>
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	<a href="https://volley.ru/">https://volley.ru/</a>
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1	<a href="https://rfs.ru/">https://rfs.ru/</a>
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	4	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	11	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема урока	Количество часов		Дата изучения
		Всего	Практические работы	
1.	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни	1		
2.	Туристские походы как форма активного отдыха. Укрепление здоровья с помощью физической культуры.	1		
3.	Профессионально-прикладная физическая культура	1		
4.	Бег на короткие дистанции	1		
5.	Бег на короткие дистанции	1	1	
6.	Бег на длинные дистанции	1		
7.	Бег на длинные дистанции	1		
8.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		
9.	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		
10.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
11.	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		
12.	Прыжки в высоту	1		
13.	Прыжки в высоту	1		
14.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
15.	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		
16.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		
17.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		

18.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	1	
19.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		
20.	Техника безопасности на занятиях по гимнастике	1		
21.	Длинный кувырок с разбега	1		
22.	Кувырок назад в упор	1		
23.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1		
24.	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	1	
25.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
26.	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		
27.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
28.	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		
29.	Акробатика	1		
30.	Акробатика	1		
31.	Акробатика	1		
32.	Акробатика	1		
33.	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
34.	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
35.	Упражнения на гимнастическом бревне	1		
36.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		
37.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1	
38.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком	1		

	двумя ногами			
39.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
40.	Упражнения черлидинга	1		
41.	Упражнения черлидинга	1		
42.	Техника безопасности на лыжах. Экипировка лыжника	1		
43.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		
44.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	1	
45.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
46.	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		
47.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
48.	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1		
49.	Передвижение попеременно бесшажным ходом	1		
50.	Передвижение попеременно бесшажным ходом	1		
51.	Ускорения на лыжах. Смена хода	1		
52.	Ускорения на лыжах. Смена хода	1		
53.	Бег на длинные дистанции на лыжах	1		
54.	Бег на длинные дистанции на лыжах	1		
55.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
56.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	1	
57.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1		
58.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу	1		

59.	Правила игры в баскетбол	1		
60.	Жонглирование мячом. Передачи на месте	1		
61.	Жонглирование мячом. Передачи на месте и в движении	1		
62.	Ведение мяча	1		
63.	Передача мяча	1		
64.	Приемы и броски мяча на месте	1		
65.	Приемы и броски мяча на месте	1	1	
66.	Приемы и броски мяча в прыжке	1		
67.	Приемы и броски мяча после ведения	1		
68.	Приемы и броски мяча после ведения	1		
69.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
70.	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
71.	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
72.	Приёмы и передачи мяча на месте	1		
73.	Приёмы и передачи в движении	1		
74.	Приёмы и передачи в движении	1		
75.	Техника безопасности по волейболу. Удары	1		
76.	Техника атакующего удара	1		
77.	Подача мяча	1		
78.	Подача мяча	1		
79.	Подача мяча	1		
80.	Подача мяча	1		
81.	Передачи мяча в парах, в тройках	1		
82.	Передачи мяча в парах, в тройках	1		

83.	Передачи мяча в парах, в тройках	1	1	
84.	Передачи мяча в парах, в тройках	1		
85.	Учебно-соревновательная игра в волейбол	1		
86.	Правила игры в футбол. Остановки и удары по мячу с места	1		
87.	Правила игры в футбол. Остановки и удары по мячу с места	1		
88.	Игра в мини-футбол по правилам	1		
89.	Игра в мини-футбол по правилам	1		
90.	Остановки и удары по мячу с места	1		
91.	Остановки и удары по мячу в движении	1		
92.	Остановки и удары по мячу в движении	1		
93.	Ускорения с мячом. Удары по воротам	1		
94.	Ускорения с мячом. Удары по воротам	1		
95.	Учебно-соревновательная игра в футбол	1	1	
96.	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		
97.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		
98.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	1	
99.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
100.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		
101.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	
102.	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО</b>	<b>102</b>	<b>11</b>	

	ПРОГРАММЕ		
--	-----------	--	--