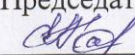


Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ольховская средняя общеобразовательная школа»
Хомутовского района Курской области

Принята на заседании
педагогического совета
протокол от «27» августа 2024г. №7

Председатель ПС
 Е.А. Клиндухова

Утверждена
приказом директора
от «27» августа 2024г. № 1-138
Директор школы
_____ Л.В. Дрогвинова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу
Физическая культура
8-9 класс
на 2024-2025 учебный год

Копцев Сергей Витальевич
учитель физической культуры
I категории

с. Ольховка 2024 год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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.

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

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;

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Лёгкая атлетика.

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Зимние виды спорта.

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Спортивные игры.

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

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.

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.

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 полушагата, 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).

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.

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.

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.

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.

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 8

Учитель Кощев Сергей Витальевич

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 час.

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 классы» В.И.Лях,- М.: «Просвещение». 2021г

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		Примечания
			План.	Факт.	
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1			
2	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			
3	Коррекция нарушения осанки. Коррекция избыточной массы тела.	1			
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			
5	Составление планов для самостоятельных занятий	1			
6	Профилактика умственного перенапряжения	1			
7	Упражнения для профилактики утомления	1			
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
9	Лёгкая атлетика. Т/Б. Бег на короткие дистанции.	1			
10	Бег на средние дистанции	1			
11	Бег на длинные дистанции	1			
12	Бег на длинные дистанции	1			
13	Прыжки в длину с разбега	1			
14	Прыжки в длину с разбега	1			
15	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			

16	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
17	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
18	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
19	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
20	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
21	Гимнастика. Т/Б.Акробатические комбинации	1			
22	Акробатические комбинации	1			
23	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
24	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
25	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			
26	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			
27	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
28	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
29	Баскетбол. Т/Б.Повороты с мячом на месте	1			
30	Повороты с мячом на месте	1			
31	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
32	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
33	Передача мяча одной рукой снизу	1			
34	Модуль "Зимние виды" Т/Б.Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
36	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			

38	Торможение боковым скольжением	1			
39	Торможение боковым скольжением	1			
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			
41	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол.Проплывание учебных дистанций	1			
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
45	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
46	Волейбол. Прямой нападающий удар	1			
47	Прямой нападающий удар	1			
48	Прямой нападающий удар	1			
49	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
50	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
51	Тактические действия в защите	1			
52	Тактические действия в защите	1			
53	Тактические действия в нападении	1			
54	Тактические действия в нападении	1			
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
58	Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			
59	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1			
60	Правила игры в мини-футбол.	1			

61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м , 60м, челночный бег 3*10м	1			
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			

Тематическое планирование

по физической культуре

Класс 9

Учитель Копцев Сергей Витальевич

Количество часов по учебному плану

Всего 68 часа; в неделю 2 час.

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 8-9 классы»

В.И.Лях,- М.: «Просвещение». 2021г

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Примечания
			План.	Факт.	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			
3	Восстановительный массаж	1			
4	Банные процедуры	1			
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			
6	Занятия физической культурой и режим питания	1			
7	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			
8	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			
9	Модуль "Спортивные игры" Т/Б.Бег на короткие дистанции	1			
10	Бег на длинные дистанции	1			
11	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			
12	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			
13	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			
14	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			
15	Прыжки в высоту	1			
16	Прыжки в высоту	1			
17	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			

19	Модуль "Гимнастика" Т/Б.Длинный кувырок с разбега	1			
20	Кувырок назад в упор	1			
21	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
22	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
23	Упражнения черлидинга	1			
24	Упражнения черлидинга	1			
25	Модуль "Спортивные игры" Баскетбол. Т/Б . Ведение мяча	1			
26	Ведение мяча.	1			
27	Передача мяча	1			
28	Передача мяча	1			
29	Приемы и броски мяча на месте	1			
30	Приемы и броски мяча в прыжке	1			
31	Приемы и броски мяча в прыжке	1			
32	Приемы и броски мяча на месте	1			
33	Приемы и броски мяча после ведения	1			
34	Приемы и броски мяча после ведения	1			
35	Модуль "Зимние Виды спорта" Т/Б. Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
38	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			
40	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			
41	Модуль "Спортивные игры" Волейбол.Т/Б. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1			
42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			

43	Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1			
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1			
46	Прямой нападающий удар.Блокировка у сетки.	1			
47	Прямой нападающий удар.Блокировка у сетки.	1			
48	Приёмы и передачи в движении	1			
49	Приёмы и передачи в движении	1			
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
53	Модуль "Спортивные игры " Футбол.Т/Б. Ведение мяча	1			
54	Приемы мяча	1			
55	Передачи мяча	1			
56	Остановки и удары по мячу с места	1			
57	Остановки и удары по мячу в движении	1			
58	Остановки и удары по мячу в движении	1			
59	Модуль "Спорт"История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			
62	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			
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1			

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			