

Дополнения и изменения в Приложение №1.24 Содержательного раздела ООП ООО  
«Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. По всему тексту Рабочей программы:

1.1. слова "гендерных особенностей и" заменить словом "пола, "; 1.2. слова

"и зарубежных" исключить,

1.3. слово "толерантности" заменить словом "взаимоуважения";

1.4. слова "сформированность толерантного сознания и поведения" заменить словами

"сформированность поведения на основе взаимоуважения";

1.5. слова "мира, Европы" исключить

1.6. слова "главных организаций и федераций (международные, российские)," заменить словами "главных российских организаций и федераций,";

2. Дополнить рабочую программу разделом 6 следующего содержания:

6. Поурочное планирование.

**5 класс**

**Таблица 6.1**

№ п/п	Тема урока	Количество часов на практические работы
1	Физическая культура в основной школе	1
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1
3	<b>Л.Атлетика.</b> Бег на длинные дистанции	1
4	Бег на длинные дистанции	1
5	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
6	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
7	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1
8	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
11	<b>Футбол.</b> Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
12	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
13	Олимпийские игры древности	1
14	Режим дня	1
15	<b>Баскетбол.</b> Техника ловли мяча	1

16	Техника передачи мяча	1
17	Техника передачи мяча	1
18	Ведение мяча стоя на месте	1
19	Ведение мяча стоя на месте	1
20	Ведение мяча в движении	1
21	Ведение мяча в движении	1
22	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1
24	Технические действия с мячом	1
25	Технические действия с мячом	1
26	Техника ловли мяча. Познакомиться с дорожными знаками, знать их названия, виды, расположение.	1
27	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Познакомиться с правилами перехода дорог с односторонним движением, двусторонним движением, проезжей части дорог при отсутствии пешеходных обозначений. Контрольная работа.	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1
31	Наблюдение за физическим развитием	1
32	Организация и проведение самостоятельных занятий	1
33	<b>Гимнастика.</b> Упражнения на развитие гибкости. Знать общие правила ПДД, обеспечивающие пешеходу на дороге.	1
34	Упражнения на развитие координации	1
35	Упражнения на формирование телосложения	1
36	Кувырок вперед и назад в группировке	1
37	Кувырок вперед ноги «скрестно»	1
38	Кувырок назад из стойки на лопатках	1
39	Опорные прыжки	1

40	Опорные прыжки	1
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
44	Определение состояния организма	1
45	Составление дневника по физической культуре	1
46	Упражнения утренней зарядки	1
47	Прямая нижняя подача мяча. Знать, что такое светофор, виды светофоров, значение его сигналов.	1
48	Прямая нижняя подача мяча	1
49	Приём и передача мяча снизу	1
50	Приём и передача мяча снизу	1
51	Приём и передача мяча сверху	1
52	Приём и передача мяча сверху	1
53	Технические действия с мячом	1
54	Технические действия с мячом	1
55	Технические действия с мячом	1
56	Технические действия с мячом	1
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1
65	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
66	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
67	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1

68	Метание малого мяча на дальность	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 ч		68

## 6 КЛАСС

Таблица 6.2.

№ п/п	Тема урока	Количество часов на практические работы
1	Возрождение Олимпийских игр	1
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1
3	<b>Л\Атлетика.</b> Лазание по канату в три приема	1
4	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
5	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
6	Спринтерский бег	1
7	Спринтерский бег	1
8	<b>Футбол.</b> Удар по катящемуся мячу с разбега	1
9	Удар по катящемуся мячу с разбега	1
10	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
11	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Познакомиться с правилами перехода дорог с односторонним движением, двусторонним движением, проезжей части дорог при отсутствии пешеходных обозначений.	1
12	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
15	История первых Олимпийских игр современности	1
16	Составление дневника физической культуры	1
17	<b>Баскетбол.</b> Передвижение в стойке баскетболиста. Познакомиться с дорожными знаками, знать их названия ,виды ,расположение.	1
18	Передвижение в стойке баскетболиста	1
19	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
20	Прыжки вверх толчком одной ногой	1

21	Остановка двумя шагами и прыжком	1
22	Остановка двумя шагами и прыжком	1
23	Упражнения в ведении мяча.	1
24	Упражнения в ведении мяча	1
25	Упражнения на передачу и броски мяча	1
26	Упражнения на передачу и броски мяча	1
27	Игровая деятельность с использованием технических приёмов .Контрольная работа.	1
28	Физическая подготовка человека	1
29	Основные показатели физической нагрузки	1
30	<b>Гимнастика.</b> Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
31	Акробатические комбинации. Знать общие правила ПДД, обеспечивающие пешеходу на дороге.	1
32	Акробатические комбинации	1
33	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
34	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
35	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
36	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
37	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
38	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
39	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
40	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1
44	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1

45	Волейбол Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки. Знать, что такое светофор, виды светофоров, значение его сигналов.	1
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
47	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1 км или 2 км. Эстафеты	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: 1 км или 2 км. Эстафеты	1
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1
64	Гладкий равномерный бег	1
65	Гладкий равномерный бег	1

66	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1
67	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
68	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68ч		68

## 7 КЛАСС

Таблица 6.3

№ п/п	Тема урока	Количество часов на практические работы
1	Истоки развития олимпизма в России	1
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1
3	<b>Л\Атлетика.</b> Преодоление препятствий наступанием	1
4	Преодоление препятствий наступанием	1
5	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1
6	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1
7	Эстафетный бег	1
8	<b>Футбол.</b> Средние и длинные передачи мяча по прямой	1
9	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1
10	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1
11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Познакомиться с правилами перехода дорог с односторонним движением, двусторонним движением, проезжей части дорог при отсутствии пешеходных обозначений.	1
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
16	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1
17	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1

18	<b>Баскетбол.</b> Передача мяча после отскока от пола. Познакомиться с дорожными знаками, знать их названия, виды, расположение.	1
19	Передача мяча после отскока от пола	1
20	Ловля мяча после отскока от пола	1
21	Ловля мяча после отскока от пола	1
22	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
23	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
24	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
25	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
27	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов .Контрольная работа.	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4+10	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 4+10	1
32	Тактическая подготовка	1
33	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1
34	<b>Акробатические</b> комбинации. Знать общие правила ПДД, обеспечивающие пешеходу на дороге.	1
35	Акробатические пирамиды	1
36	Стойка на голове с опорой на руки	1
37	Стойка на голове с опорой на руки	1
38	Комплекс упражнений степ-аэробики	1
39	Комплекс упражнений степ-аэробики	1
40	Комбинация на гимнастическом бревне	1
41	Комбинация на гимнастическом бревне	1
42	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
43	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1



45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
48	Планирование занятий технической подготовкой	1
49	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1
50	<b>Волейбол.</b> Верхняя прямая подача мяча. Знать, что такое светофор, виды светофоров, значение его сигналов.	1
51	Верхняя прямая подача мяча	1
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
54	Перевод мяча за голову	1
55	Перевод мяча за голову	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ног	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
62	Футбол.Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1
63	Тактические действия при выполнении углового удара	1
64	<b>Л\Атлетика.</b> Эстафетный бег	1
65	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1
66	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1
67	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
68	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68ч		68

## 8 КЛАСС

таблица 6.4

№ п/п	Тема урока	Количество часов на практические работы
1	Физическая культура в современном обществе	1
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1
3	<b>Л</b> атлетика.Бег на короткие дистанции	1
4	Бег на средние дистанции	1
5	Бег на длинные дистанции	1
6	Бег на длинные дистанции	1
7	Прыжки в длину с разбега	1
8	<b>Футбол.</b> Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
9	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
10	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
11	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Познакомиться с правилами перехода дорог с односторонним движением, двусторонним движением, проезжей части дорог при отсутствии пешеходных обозначений.	1
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
16	Адаптивная и лечебная физическая культура	1
17	Коррекция нарушения осанки	1
18	<b>Баскетбол</b> Повороты с мячом на месте. Познакомиться с дорожными знаками, знать их названия, виды, расположение.	1
19	.Повороты с мячом на месте.	1
20	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
21	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
22	Передача мяча одной рукой снизу	1

23	Передача мяча одной рукой снизу	1
24	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
25	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
26	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
27	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Контрольная работа.	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
33	Коррекция избыточной массы тела	1
34	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1
35	<b>Акробатические</b> комбинации. Знать общие правила ПДД, обеспечивающие пешеходу на дороге.	1
36	Акробатические комбинации	1
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
38	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
39	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
40	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
41	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
42	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
44	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО	1
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1
47	Составление планов для самостоятельных занятий	1
48	Способы учёта индивидуальных особенностей	1

49	<b>Волейбол.</b> Прямой нападающий удар. Знать, что такое светофор, виды светофоров, значение его сигналов.	1
50	Прямой нападающий удар	1
51	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
52	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
53	Тактические действия в защите	1
54	Тактические действия в защите	1
55	Тактические действия в нападении	1
56	Тактические действия в нападении	1
57	Тактические действия в защите	1
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
59	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1
62	Правила игры в мини-футбол	1
63	Правила игры в мини-футбол	1
64	Прыжки в длину с разбега	1
65	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
66	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1
67	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1
68	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68 ч		68

## 9 КЛАСС

таблица 6.5

№ п/п	Тема урока	Количество часов на практические работы
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1
3	<b>Л\Атлетика.</b> Бег на короткие дистанции	1
4	Бег на короткие дистанции	1
5	Бег на длинные дистанции	1

6	Бег на длинные дистанции	1
7	Прыжки в длину «прогнувшись»	1
8	Прыжки в длину «прогнувшись»	1
9	<b>Футбол.</b> Ведение мяча	1
10	Ведение мяча	1
11	Приемы мяча	1
12	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Познакомиться с правилами перехода дорог с односторонним движением, двусторонним движением, проезжей части дорог при отсутствии пешеходных обозначений.	1
13	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
15	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1
16	<b>Теория.</b> Профессионально-прикладная физическая культура	1
17	Восстановительный массаж	1
18	<b>Баскетбол.</b> Ведение мяча. Познакомиться с дорожными знаками, знать их названия, виды, расположение.	1
19	Ведение мяча	1
20	Передача мяча	1
21	Передача мяча	1
22	Приемы и броски мяча на месте	1
23	Приемы и броски мяча на месте	1
24	Приемы и броски мяча в прыжке	1
25	Приемы и броски мяча после ведения	1
26	Приемы и броски мяча после ведения	1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Контрольная работа.	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1
31	Теория.Восстановительный массаж	1
32	Банные процедуры	1
33	<b>Гимнастика.</b> Длинный кувырок с разбега. Знать общие правила ПДД, обеспечивающие пешеходу на дороге.	1

34	Кувырок назад в упор	1
35	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
36	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1
37	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
38	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
39	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
40	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
41	Упражнения черлидинга	1
42	Упражнения черлидинга	1
43	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
44	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
45	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
46	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1
47	<b>Теория.</b> Измерение функциональных резервов организма	1
48	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1
49	<b>Волейбол.</b> Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Знать, что такое светофор, виды светофоров, значение его сигналов.	1
50	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1
51	Приёмы и передачи мяча на месте	1
52	Приёмы и передачи мяча на месте	1
53	Приёмы и передачи мяча в движении	1
54	Приёмы и передачи мяча в движении	1
55	Удары	1
56	Удары	1
57	Блокировка	1
58	Блокировка	1
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье..	1
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1
62	Футбол.Остановки и удары по мячу с места	1
63	Остановки и удары по мячу в движении	1
64	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
65	Прыжки в длину «согнув ноги»	1
66	Прыжки в высоту	1
67	Прыжки в высоту	1
68	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68