

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 107»
ЛЕНИНСКОГО РАЙОНА Г. БАРНАУЛА

УТВЕРЖДЕНО

Директор

МБОУ «СОШ № 107»

_____/Малько Г.Н

Приказ № 02-03/105 ОД

от « 21 » 08 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
9 а, б, в, г классы
Базовый уровень

Основное общее образование

Срок реализации программы: 2023-2024 учебный год

Учитель-составитель:
Лебедев О.Н.

Барнаул, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся 9 классов составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273 – ФЗ «Об образовании в РФ» п.5 ч.3 ст.47; п.1 ч.1 ст.4.;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31. 05. 2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 568 от 18.07.2022 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29. 12. 2010 № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2,4,2,2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 08. 2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 16.11.2022 № 993 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 28. 12. 2018 N 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

– Письмо Министерства образования Российской Федерации от 24.11.2022 № 1552/03 «Об оснащении общеобразовательных учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием»;

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 г.№ 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее - СП 2.4.3648-20);

- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28.01. 2021 г.№ 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее - СанПиН 1.2.3685-21);

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 107»;

- Программа воспитания МБОУ «СОШ № 107»;
- Положение о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов, учебных модулей, курсов внеурочной деятельности МБОУ «СОШ № 107».

Рабочая программа разработана на основе:

- Федеральной рабочей программы основного общего образования «Физическая культура» (для 5–9 классов образовательных организаций), 2023.

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.

Воспитательный потенциал урока ориентирован на:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися;
- формирование умений и навыков организации учащимися своей деятельности;
- формирование и развитие оценочных умений;
- воспитание интереса к учению, к процессу познания;
- воспитание культуры общения;
- воспитание гуманности;
- воспитание личности в каждом ребенке в процессе обучения.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на один учебный год.

Рабочая программа предусматривает обучение в объеме 2 часов в неделю, всего 68 часов в год.

Даты проведения уроков могут быть изменены при возникновении непредвиденных обстоятельств: болезнь учителя, карантин, праздничные дни и т.п.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 и ушибов 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;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

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.

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 «Плавание».

Брасс: подводящие упражнения и плавание в полной координации. Повороты при плавании брассом.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	0	5	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	1	0	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	7	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	15	0	15	https://www.gto.ru/news
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		58	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Знания о физической культуре		1	0	0	
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
Способы самостоятельной деятельности		3	0	2	
2	Восстановительный массаж. Банные процедуры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
3	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
4	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
Физкультурно-оздоровительная		3	0	2	

деятельность					
5	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
6	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
Гимнастика (модуль "Гимнастика")		8	0	7	
8	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
9	Кувырок назад в упор	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
14	Упражнения черлидинга	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
15	Упражнения черлидинга	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")		8	0	7	
16	Бег на короткие дистанции	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
17	Бег на длинные	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

	дистанции				
18	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
19	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
20	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
21	Прыжки в высоту	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
22	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
23	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")		6	0	5	
24	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
25	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
26	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
27	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
28	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
29	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Плавание (модуль "Плавание")		1	0	0	
30	Плавание брассом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")		7	0	6	

31	Ведение мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
32	Передача мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
33	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
34	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
35	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
36	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
37	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")		8	0	7	
38	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
39	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
40	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
41	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
42	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
43	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
44	Удары	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
45	Блокировка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")		8	0	7	
46	Ведение мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
47	Ведение мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
48	Передачи мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
49	Передачи мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
50	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
51	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
52	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/

53	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/9/
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")		15	0	14	
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
58	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	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
66	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени				s/stages/64252fef7551c.pdf
67	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/files/uploads/stages/6414457dcf83e.pdf https://www.gto.ru/files/uploads/stages/64252fef7551c.pdf