**Утверждено:**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌‌‌**

**‌‌**​

**ГБОУ "Лицей №1 г. Назрань "**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2856559)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 10  классов

Составитель: Евлоева Т.Г.

**‌ ‌**​

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по физической культуре для 10 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное 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 укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, 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 для 10 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Центральной идеей конструирования программы по физической культуре и её планируемых результатов на уровне среднего общего образования является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе системно-структурной организации учебного содержания, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые структурными компонентами входят в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастики, лёгкой атлетики, зимних видов спорта (на примере лыжной подготовки с учётом климатических условий, при этом лыжная подготовка может быть заменена либо другим зимним видом спорта, либо видом спорта из федеральной рабочей программы по физической культуре), спортивных игр, плавания и атлетических единоборств. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

‌Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры, – 204 часа: в 10 классе – 102 часа (3 часа в неделю). Общее число часов, рекомендованных для изучения вариативных модулей физической культуры в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю),

​**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

​**10 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

***Способы самостоятельной двигательной деятельности***

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

***Физическое совершенствование***

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.*

Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

*Спортивно-оздоровительная деятельность.*

Модуль «Спортивные игры».

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности.

*Прикладно-ориентированная двигательная деятельность.*

Модуль «Плавательная подготовка». Спортивные и прикладные упражнения в плавании: брасс на спине, плавание на боку, прыжки в воду вниз ногами.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К концу обучения ***в 10 классе*** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре.

***Раздел «Знания о физической культуре»:***

характеризовать физическую культуру как явление культуры, её направления и формы организации, роль и значение в жизни современного человека и общества;

ориентироваться в основных статьях Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», руководствоваться ими при организации активного отдыха в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой деятельности;

положительно оценивать связь современных оздоровительных систем физической культуры и здоровья человека, раскрывать их целевое назначение и формы организации, возможность использовать для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов и функциональных возможностей.

***Раздел «Организация самостоятельных занятий»:***

проектировать досуговую деятельность с включением в её содержание разнообразных форм активного отдыха, тренировочных и оздоровительных занятий, физкультурно-массовых мероприятий и спортивных соревнований;

контролировать показатели индивидуального здоровья и функционального состояния организма, использовать их при планировании содержания и направленности самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, оценке её эффективности;

планировать системную организацию занятий кондиционной тренировкой, подбирать содержание и контролировать направленность тренировочных воздействий на повышение физической работоспособности и выполнение норм Комплекса «Готов к труду и обороне».

***Раздел «Физическое совершенствование»:***

выполнять упражнения корригирующей и профилактической направленности, использовать их в режиме учебного дня и системе самостоятельных оздоровительных занятий;

выполнять комплексы упражнений из современных систем оздоровительной физической культуры, использовать их для самостоятельных занятий с учётом индивидуальных интересов в физическом развитии и физическом совершенствовании;

выполнять упражнения общефизической подготовки, использовать их в планировании кондиционной тренировки;

демонстрировать основные технические и тактические действия в игровых видах спорта в условиях учебной и соревновательной деятельности, осуществлять судейство по одному из освоенных видов (футбол, волейбол, баскетбол);

демонстрировать приросты показателей в развитии основных физических качеств, результатов в тестовых заданиях Комплекса «Готов к труду и обороне».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 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 | Физическая культура как социальное явление | 5 |  |  |  |
| 1.2 | Физическая культура как средство укрепления здоровья человека | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | 8 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** |
| 2.1 | Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга | 10 |  |  |  |
| Итого по разделу | 10 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |  |  |  |
| Итого по разделу | 6 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 |  |  |  |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | 32 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** |
| 3.1 | Модуль «Плавательная подготовка» | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | 12 |  |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 |  |  |  |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 |  |  |  |
| **Итого** | 34 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |

**11 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 | Здоровый образ жизни современного человека | 6 |  |  |  |
| 1.2 | Профилактика травматизма и оказание перовой помощи во время занятий физической культурой | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | 10 |  |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной двигательной деятельности** |
| 2.1 | Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни | 6 |  |  |  |
| 2.2 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне» | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | 8 |  |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 6 |  |  |  |
| Итого по разделу | 6 |  |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** |
| 2.1 | Модуль «Спортивные игры». Футбол | 10 |  |  |  |
| 2.2 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | 32 |  |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная двигательная деятельность** |
| 3.1 | Модуль «Атлетические единоборства» | 12 |  |  |  |
| Итого по разделу | 12 |  |
| **Раздел 4.** **Модуль «Спортивная и физическая подготовка»** |
| 4.1 | Спортивная подготовка | 16 |  |  |  |
| 4.2 | Базовая физическая подготовка | 18 |  |  |  |
| **Итого** | 34 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |
| 1 | Истоки возникновения культуры как социального явления | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Культура как способ развития человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Здоровый образ жизни как условие активной жизнедеятельности человека | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Физическая культура и физическое здоровье | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Физическая культура и психическое здоровье | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Физическая культура и социальное здоровье | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Основы организации образа жизни современного человека | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Проектирование индивидуальной досуговой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Контроль состояния здоровья в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Определение состояния здоровья с помощью функциональных проб | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Оценивание текущего состояния организма с помощью субъективных и объективных показателей | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Организация и планирование занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения для профилактики нарушения и коррекции осанки | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения для профилактики перенапряжения органов зрения и мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Комплекс упражнений атлетической гимнастки для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Комплекс упражнений аэробной гимнастики для занятий кондиционной тренировкой | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Развитие силовых и скоростных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Совершенствование технических действий в передаче мяча, стоя на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Совершенствование техники удара по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Техника судейства игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Техническая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Тактическая подготовка в баскетболе | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Развитие координационных способностей средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Развитие выносливости средствами игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Совершенствование техники ведение мяча и во взаимодействии с партнером | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Совершенствование техники броска мяча в корзину в движении | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Техника судейства игры баскетбол | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Общефизическая подготовка средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Развитие скоростных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Развитие силовых способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Развитие координационных способностей средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Развитие выносливости средствами игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Совершенствование техники нападающего удара | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Совершенствование техники одиночного блока | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Совершенствование тактической действий во время защиты и нападения в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Техника судейства игры волейбол | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Техника безопасности на занятиях плаваниям в бассейне | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения на скольжение) | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Техника плавание брассом на спине (подводящие упражнения с подключением работы рук и ног) | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации) | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Техника плавание брассом на спине (передвижение в полной координации) | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Обучение и закрепление старта со стартовой тумбы | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами со стартовой тумбы | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Совершенствование техники прыжка в воду вниз ногами с небольшой прыжковой вышки | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Игры с мячом на воде | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Игры с мячом на воде | 1 |  |  |  |  |
| 69 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 70 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 71 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 72 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 73 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 74 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 75 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 76 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 77 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 78 | Спортивная подготовка (СФП) по избранному виду спорта | 1 |  |  |  |  |
| 79 | Участие в соревнованиях | 1 |  |  |  |  |
| 80 | Участие в соревнованиях | 1 |  |  |  |  |
| 81 | Участие в соревнованиях | 1 |  |  |  |  |
| 82 | Участие в соревнованиях | 1 |  |  |  |  |
| 83 | Судейство соревнований | 1 |  |  |  |  |
| 84 | Судейство соревнований | 1 |  |  |  |  |
| 85 | Знания о ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 86 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |  |  |
| 87 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 60 м или 100 м | 1 |  |  |  |  |
| 88 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |  |  |
| 89 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м или 3000 м | 1 |  |  |  |  |
| 90 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 91 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 92 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 93 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16 кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 94 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | 1 |  |  |  |  |
| 95 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 96 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 97 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 98 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 500 г(д), 700 г(ю) | 1 |  |  |  |  |
| 99 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 100 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10 м | 1 |  |  |  |  |
| 101 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50 м | 1 |  |  |  |  |
| 102 | Фестиваль «Мы готовы к ГТО!». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 6 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 |  |