

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Нижнетуринского городского округа**

**«Средняя общеобразовательная школа № 2»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято**  на заседании Педагогического  совета  протокол от 30.08.2024 № 1 | **Утверждено**  Директор  Спехов Е.А.  Приказ от 02.09. 2024г. № 129 |
| **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  Вострякова Е.А.  02.09.2024 г. |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**к федеральной рабочей программе**

**среднего общего образования**

**по физической культуре**

**10-11 классы**

Составители:

учителя физической культуры

Бартов А.Н.

Нижнетуринский городской округ

2024

**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 «Гимнастика» | 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 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Акробатическая комбинация | 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 |  | |

**11 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Адаптация организма и здоровье человека | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Здоровый образ жизни современного человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Определение индивидуального расхода энергии | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Физическая культура и профессиональная деятельность человека | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Физическая культура и продолжительность жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Профилактика травматизма во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оказание первой помощи при травмах и ушибах | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Оказание первой помощи при вывихах и переломах | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Оказание первой помощи при обморожении, солнечном и тепловом ударах | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Оздоровительные мероприятия и процедуры в режиме учебного дня и недели | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Релаксация в системной организации мероприятий здорового образа жизни | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Синхрогимнастика «Ключ» | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Массаж как форма оздоровительной физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Проектирование физической подготовки с направленностью на выполнение нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения для снижения массы тела и для профилактики целлюлита | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Комплекс упражнений силовой гимнастики (шейпинг) | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Развитие силовых способностей посредством занятий силовой гимнастикой | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Комплекс упражнений на повышение подвижности суставов и эластичности мышц (стретчинг) | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Развитие гибкости посредством занятий по программе «Стретчинг» | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техническая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Тактическая подготовка в футболе | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Развитие скоростных и силовых способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Развитие координационных способностей средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Развитие выносливости средствами игры футбол | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Совершенствование техники передачи мяча в процессе передвижения с разной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Совершенствование техники остановки мяча разными способами | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Совершенствование технической и тактической подготовки в футболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Тренировочные игры по мини-футболу (на малом футбольном поле) | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Тренировочные игры по футболу (на большом поле) | 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 перехвата мяча, на месте и при передвижении | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Совершенствование техники передачи и броска мяча во время ведения | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Совершенствование техники выполнения штрафного броска | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Совершенствование технической и тактической подготовки в баскетболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Тренировочные игры по баскетболу | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Техническая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Тактическая подготовка в волейболе | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Общефизическая подготовка в волейболе | 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 в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Совершенствование техники приема мяча в условиях моделируемых игровых ситуаций | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Совершенствование техники подачи мяча в условиях учебной игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Совершенствование технической и тактической подготовки в волейболе в условиях учебной и игровой деятельности | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Тренировочные игры по волейболу | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Техника безопасности на занятиях атлетическими единоборствами | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Техника самостраховки в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Техника стоек в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Техника захватов в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Техника броска рывком за пятку в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Техника задней подножки в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Техника удержаний в атлетических единоборствах | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Учебные схватки с использованием бросков и удержанием | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Имитационные упражнения в защитных действиях от удара кулаком в голову | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Развитие силовых способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Развитие скоростных способностей средствами атлетических единоборств | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Развитие координационных способностей средствами атлетических единоборств | 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 | Правила техники безопасности в ГТО. Первая помощь | 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) 6-7 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 |  | |