МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Краснодарского края
Государственное казённое общеобразовательное учреждение кадетская школа интернат "Тимашевский казачий кадетский корпус" Краснодарского края

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E8A6D1963E9A655A297D07591A1F9CBF
Владелец: Сацкая Светлана Ивановна
Действителен: с 08.06.2023 до 31.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Председатель педагогического совета

_____

С.И. Сацкая

Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3111595)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 7 – 9 классов

Тимашевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное 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 самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

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.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, 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 «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 510 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 102 часа (3 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО

7 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.

Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека.

Способы самостоятельной деятельности.

Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. Ведение дневника по физической культуре.

Техническая подготовка и её значение для человека, основные правила технической подготовки. Двигательные действия как основа технической подготовки, понятие двигательного умения и двигательного навыка. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой.

Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой».

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатические комбинации из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений ритмической гимнастики (девочки). Простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девочки). Стойка на голове с

опорой на руки, акробатическая комбинация из разученных упражнений в равновесии, стойках, кувырках (мальчики).

Комплекс упражнений степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе (девочки).

Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений с добавлением упражнений на статическое и динамическое равновесие (девочки). Комбинация на низкой гимнастической перекладине из ранее разученных упражнений в висах, упорах, переворотах (мальчики). Лазанье по канату в два приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», эстафетный бег. Ранее освоенные беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения, прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание».

Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени.

Модуль «Зимние виды спорта» заменяется на модуль «Кроссовая подготовка»

Совершенствование навыков бега. Бег без учета времени. Кросс 1000м, 2000м. Кросс по слабопересечённой местности. Круговая тренировка.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола, бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину.

Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника, передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

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.

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта», «Плавание» заменяется на модуль «Кроссовая подготовка»

Совершенствование навыков бега. Бег без учета времени. Кросс 1000м, 2000м. Кросс по слабопересечённой местности. Круговая тренировка.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

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.

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 «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.

Программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка».

Развитие силовых способностей.

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других снарядах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

Развитие скоростных способностей.

Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы

препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости.

Совершенствование навыков бега. Бег без учета времени. Кросс 1000м, 2000м, 3000м. Кросс по слабопересечённой местности. Круговая тренировка.
Развитие координации движений.

Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости.

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности.

Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка.

Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега. Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей. Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки), отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения), элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»), приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетаниис напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемыев режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные

стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочерёдно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта».

Развитие выносливости. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности,с соревновательной скоростью.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с передвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

4) Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мячав стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим

ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 7 классе*** обучающийся научится:

проводить анализ причин зарождения современного олимпийского движения, давать характеристику основным этапам его развития в СССР и современной России;

объяснять положительное влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание личностных качеств современных обучающихся, приводить примеры из собственной жизни;

объяснять понятие «техника физических упражнений», руководствоваться правилами технической подготовки при самостоятельном обучении новым физическим упражнениям, проводить процедуры оценивания техники их выполнения;

составлять планы самостоятельных занятий физической и технической подготовкой, распределять их в недельном и месячном циклах учебного года, оценивать их оздоровительный эффект с помощью «индекса Кетле» и «ортостатической пробы» (по образцу);

выполнять лазанье по канату в два приёма (юноши) и простейшие акробатические пирамиды в парах и тройках (девушки);

составлять и самостоятельно разучивать комплекс степ-аэробики, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами, разведением рук и ног (девушки);

выполнять стойку на голове с опорой на руки и включать её в акробатическую комбинацию из ранее освоенных упражнений (юноши);

выполнять беговые упражнения с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег», применять их в беге по пересечённой местности;

выполнять метание малого мяча на точность в неподвижную, качающуюся и катящуюся с разной скоростью мишень;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура»;

её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;

измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания», использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахиванияи соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 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	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://studfile.net/preview/5733983/page:6/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	1		https://infourok.ru/kursy/metodika-prepodavaniya-gimnastiki-v-obrazovatelnyh-organizaciyah
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	3		https://fgosreestr.ru/uploads/files/204ddbc9b0be22dd611cd725f2529a2d.pdf
2.3	Кроссовая подготовка	10	1		https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura-modul-basketbol-9-klas-126770.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	1		https://p38.навигатор.дети/program/587-programma-voleibol-modul-1
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	11	1		https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page527/page817/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	2	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	4	

8 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	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://studfile.net/preview/5733983/page:6/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	1		https://infourok.ru/kursy/metodika-prepodavaniya-gimnastiki-v-obrazovatelnyh-organizaciyah
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	1		https://fgosreestr.ru/uploads/files/204ddbc9b0be22dd611cd725f2529a2d.pdf
2.3	Кросовая подготовка	15	1		https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura-modul-basketbol-9-klas-126770.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://р38.навигатор.дети/program/587-programma-voleibol-modul-1
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	1		https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page527/page817/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	3	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	4	

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	3			https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			https://studfile.net/preview/5733983/page:6/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	1		https://infourok.ru/kursy/metodika-prepodavaniya-gimnastiki-v-obrazovatelnyh-organizaciyah
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	3		https://fgosreestr.ru/uploads/files/204ddbc9b0be22dd611cd725f2529a2d.pdf
2.3	Кроссовая подготовка	10	1		https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/345212-krossovaja-podgotovka

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	1		https://naurok.com.ua/test/fizichna-kultura-modul-basketbol-9-klas-126770.html
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://р38.навигатор.дети/program/587-programma-voleibol-modul-1
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	1		https://фцомофв.рф/activities/org_metod/page527/page817/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	2	4	https://www.gto.ru/
Итого по разделу		91			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	4	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Истоки развития олимпизма в России	1			02.09.2023		http://профконкурс.рф/blog/2016-06-08-153
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			04.09.2023		https://spbarchives.ru/2014_2_2
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			06.09.2023		https://www.evkova.org/kursovye-raboty/vospitanie-lichnosti-v-protsesse-zanyatij-fizicheskoj-kulturoj-i-sportom
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			09.09.2023		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/conspect/290629/
5	Тактическая подготовка	1			11.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= ved=2ahUKEwiQ8ufZtrmBAxWIIbkGHYODD8wQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Fenc

							yclopedia.mil.ru%2Fencyclopedia%2Fdictionary%2Fdetails.htm%3Fid%3D10836%40morfDictionary usg=AOvVaw0zwMfXJa_I6TWg-7sjSbsL opi=89978449
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			13.09.2023		https://infourok.ru/sistema-ocenivaniya-rezultatov-dostizheniy-obuchayuschihsya-po-fizicheskoy-kulture-1228210.html
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			16.09.2023		https://studfile.net/preview/8839056/page:4/
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			18.09.2023		https://cyberleninka.ru/article/n/k-otsenke-effektivnosti-zanyatiy-fizicheskoy-kulturoy
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			20.09.2023		https://infourok.ru/korrekciya-teloslozheniya-sredstvami-fizicheskoy-kulturi-3753634.html
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			23.09.2023		https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoy-osanki?utm_referrer=https%3a%2f%2fwww.google.com%2f

11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			25.09.2023		https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-krasivoy-osanki?utm_referrer=https%3a%2f%2fwww.google.com%2f
12	Акробатические комбинации	1			27.09.2023		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/conspect/
13	Акробатические пирамиды	1			30.09.2023		
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			02.10.2023		https://www.planeta-peremen.ru/asany-s/sirshasana
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			04.10.2023		
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			07.10.2023		https://fit-sport.by/step-platforma-effektivnost-dlya-pohudeniya-uprazhneniya-iz-step-aerobiki-video-dlya-nachinayushchih
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			09.10.2023		
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			11.10.2023		https://reader.lecta.rosuchebnik.ru/demo/8101-65/data/Chapter25.xhtml?u

							tm_source=google.com utm_medium=organic utm_campaign=google.com utm_referrer=google.com
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			14.10.2023		
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			16.10.2023		https://studfile.net/preview/2491485/page:8/
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			18.10.2023		https://studfile.net/preview/2491485/page:8/
22	Лазанье по канату в два приёма	1			21.10.2023		
23	Лазанье по канату в два приёма	1	1		23.10.2023		
24	Преодоление препятствий наступанием	1			25.10.2023		
25	Преодоление препятствий наступанием	1			28.10.2023		
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			08.11.2023		

27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			11.11.2023		
28	Эстафетный бег	1			13.11.2023		
29	Эстафетный бег	1			15.11.2023		
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			18.11.2023		
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			20.11.2023		
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			22.11.2023		https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	1		25.11.2023		
34	Кроссовая подготовка	1			27.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiE1tGu3buBAxVGJUQIHZwLDMMQFnoECBkQAQ url=https%3A%2F%2Fww

							w.prodlenka.org%2Fmetodicheskie-razrabotki%2F345212-krossovaja-podgotovka usg=AOvVaw3LuAVwCY784hjhCZ6wJdql opi=89978449
35	Медленный бег до 1км	1			29.11.2023		
36	Бег без учета времени	1			02.12.2023		
37	Бег до 1500 км	1			04.12.2023		
38	Круговая тренировка	1			06.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwj61NzN3buBAxVsJRAIHS4WBogQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.oneginclub.ru%2Fblog%2Ffitnes%2Fkrugovaya-trenirovka-kak-postroit-skhemu-samostoyatelno%2F usg=AOvVaw2sgOTp9Uc

							iBEZPiqsgmd2w opi=89978449
39	Медленный бег до 2000км	1			09.12.2023		
40	Круговая тренировка	1			11.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwj61NzN3buBAxVsJRAIHS4WBogQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.oneginclub.ru%2Fblog%2Ffitnes%2Fkrugovaya-trenirovka-kak-postroit-skhemu-samostoyatelno%2F usg=AOvVaw2sgOTp9UciBEZPiqsgmd2w opi=89978449
41	Бег без учета времени	1			13.12.2023		
42	Бег до 2000км	1	1		16.12.2023		
43	Круговая тренировка	1			18.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8

							ved=2ahUKEwj61NzN3buBAxVsJRAIHS4WBogQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.oneginclub.ru%2Fblog%2Ffitnes%2Fkrugovaya-trenirovka-kak-postroit-skhemu-samostoyatelno%2F usg=AOvVaw2sgOTp9UciBEZPiqsgmd2w opi=89978449
44	Передача мяча после отскока от пола	1			20.12.2023		
45	Передача мяча после отскока от пола	1			23.12.2023		
46	Ловля мяча после отскока от пола	1			25.12.2023		
47	Ловля мяча после отскока от пола	1			27.12.2023		
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			30.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi9p5Lo3buBAxWBgSoKHYdrDI4QFnoECA4QAQ

							url=https%3A%2F%2Felsamoychbasket.wordpress.com%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B8-%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B2-%25D0%25B1%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B2-%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B8%2F%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8-

							%25D0%25BC%25D1%258F%25D1%2587%25D0%25B0-%25D0%25B2-%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B7%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%2583%2F usg=AOvVaw0QBZQ3ditxwBk4Yg982OuT opi=89978449
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			10.01.2024		
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			13.01.2024		
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			15.01.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi9p5Lo3buBAxWBgSoKHYdrDI4QFnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Felsamoychbasket.wordpress.com%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B8-

							%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B2-%25D0%25B1%25D0%25B0%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B1%25D0%25BE%25D0%25BB%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B8%25D0%25B3%25D1%2580%25D1%258B-%25D0%25B2-%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BF%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B8%2F%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B8-%25D0%25BC%25D1%258F%25D1%2587%25D0%25B0-%25D0%25B2-%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B7%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%2583

							%2F usg=AOvVaw0QBZQ3dit xwBk4Yg982OuT opi=89978449
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.01.2024		
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.01.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwj_uqD43buBAxVqFRAIHTOPA6YQFnoECCYQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.prodlenka.org%2Fmetodicheskie-razrabotki%2F460725-igrovye-tehnologii-pri-obuchenii-igry-basketb usg=AOvVaw3Nos-UX50m-u-1b4D4Dkof opi=89978449
54	Верхняя прямая подача мяча	1			22.01.2024		
55	Верхняя прямая подача мяча	1			24.01.2024		

56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			27.01.2024		
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			29.01.2024		
58	Перевод мяча за голову	1			31.01.2024		
59	Перевод мяча за голову	1			03.02.2024		
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		05.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwj_uqD43buBAxVqFRAIHTOPA6YQFnoECCYQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.prodlenka.org%2Fmetodicheskie-razrabotki%2F460725-igrovye-tehnologii-pri-obuchenii-igry-basketb usg=AOvVaw3Nos-UX50m-u-1b4D4Dkof opi=89978449

61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.02.2024		
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			10.02.2024		
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			12.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwit4dyY3ruBAxUILBAIHbg_B1sQFnoECA0QAw url=https%3A%2F%2Fwww.dokaball.com%2Ftrenirovki1%2Ftakticheskaya-podgotovka%2F369-klassifikatsiya-peredach-myacha-i-prostye-trenirovochnye-kombinatsii-v-trojkakh usg=AOvVaw2nnZJMx5ix9VVOeIHh2fXa opi=89978449
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			14.02.2024		
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			17.02.2024		

66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			19.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwit4dyY3ruBAxUILBAIHbg_B1sQFnoECA0QAw url=https%3A%2F%2Fwww.dokaball.com%2Ftrenirovki1%2Ftakticheskaya-podgotovka%2F369-klassifikatsiya-peredach-myacha-i-prostye-trenirovochnye-kombinatsii-v-trojkakh usg=AOvVaw2nnZJMx5ix9VVOeIHh2fXa opi=89978449
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			21.02.2024		
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			24.02.2024		
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			26.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwit4dyY3ruBAxUILBAIHbg_B1sQFnoECA0QAw

							url=https%3A%2F%2Fwww.dokaball.com%2Ftrenirovki1%2Ftakticheskaya-podgotovka%2F369-klassifikatsiya-peredach-myacha-i-prostye-trenirovochnye-kombinatsii-v-trojkakh usg=AOvVaw2nnZJMx5ix9VVOeIHh2fXa opi=89978449
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.02.2024		
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			02.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjczPS43ruBAxVDKRAIHRFHBHgQFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.prodlenka.org%2Fmetodicheskie-razrabotki%2F460725-igrovye-tehnologii-pri-obuchenii-igry-basketb usg=AOvVaw3Nos-UX50m-u-1b4D4Dkof opi=89978449

72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03.2024		
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			06.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjSl6TI3ruBAxUSFhAIHZL4AdcQFnoECCcQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.dosaaf.ru%2Farticles%2Fistoriya-gto%2F usg=AOvVaw3L-iyr8aTGod_XHCB_dcA5 opi=89978449
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			09.03.2024		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			11.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjDj7Pp3ruBAxVNExAIHQcyAfsQFnoECBoQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fbeg-na-30-

							i-60-m%2F usg=AOvVaw3KXTh5j8608Tj6tQhoe6OZ opi=89978449
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	1		13.03.2024		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			16.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiI6MT33ruBAxWDIBAIHTlECoYQFnoECBcQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD

							%25D0%25B8%25D0%25B9%2F%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25B3-%25D0%25BD%25D0%25B0-%25D1%2581%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5-%25D0%25B8-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B5-%25D0%25B4%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D1%2586%25D0%25B8%25D0%25B8-%25D0%25B2-%25D1%2580%25D0%25B0%2F usg=AOvVaw066GaSxNhbxJGkRzQ9Pd1p opi=89978449
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			18.03.2024		

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			20.03.2024		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			23.03.2024		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2 км	1			01.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiq6suI37uBAxWOJRAIHYjUCV0QFnoECCQQAQ url=http%3A%2F%2Ffrs24.ru%2Fst%2Fnormy-gto-lyzhi%2F usg=AOvVaw0X61UBK5L6s2O-LtkI3PpT opi=89978449
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег 2 км	1			03.04.2024		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	1		06.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiPs4Ga37uBAxUILBAIHbg_B1sQFnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2Frecomendatio

							ns%2F56ead100b5cf1c28018b4574 usg=AOvVaw1n-J1wVmmK8mwsZDd3AEzt opi=89978449
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	1		08.04.2024		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1		10.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwivvZyu37uBAxXjJRAIHc27BpcQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Ftramplinsport.ru%2Finfo%2Fkompleks-gto-podtyagivanie-na-nizkoy-perekladine usg=AOvVaw3a5qnEU1OYHR91xiVE6yWk opi=89978449
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			13.04.2024		

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		15.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwijzqG637uBAxX0HxAIHdJNAx0QFnoECBAQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9%2F%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25BD-%25D0%25B2%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25

							D0%25B4%2F usg=AOvVaw1VwMjzqJ YfSly3a70mgCE5 opi=89978449
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			17.04. 2024		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20.04. 2024		https://www.google.com/u rl?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi8w_nN37 uBAxUOJRAIHRoED1Q QFnoECBMQAQ url=https%3A%2F%2Fxn- -80aahf2atedpfgh.xn-- p1ai%2F%25D1%2582%2 5D0%25B5%25D1%2585 %25D0%25BD%25D0%2 5B8%25D0%25BA%25D 0%25B0- %25D0%25B2%25D1%2 58B%25D0%25BF%25D0 %25BE%25D0%25BB%2 5D0%25BD%25D0%25B 5%25D0%25BD%25D0% 25B8%25D1%258F- %25D0%25B8%25D1%2 581%25D0%25BF%25D1 %258B%25D1%2582%25

							D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9%2F%25D0%25BF%25D1%2580%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25BA%25D0%25B8-%25D0%25B2-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%2583-%25D1%2581-%25D0%25BC%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%2Fusg=AOvVaw3_l9FKF9XrY7ntZnJzMrowopi=89978449
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		1	22.04.2024		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		24.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiT47jY37uBAxW1FRAIHS4CCp8QFnoECBwQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D0%25BF%

							25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5-%25D1%2582%25D1%2583%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%2589%25D0%25B0-%25D0%25B8%25D0%25B7-%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B6%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B6%2Fusg=AOvVaw3VFD7ZkIwwjHix6OvsIbMxopi=89978449
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	27.04.2024		

93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		1	29.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjc2NXk37uBAxXhJBAIHQN1BBwQFnoECA0QAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D0%25BC%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5-%25D0%25BC%25D1%258F%25D1%2587%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25BC-150-%25D0%25B3%2F usg=AOvVaw3aHkVQm1tjQPuoFt3iw-8M opi=89978449
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			01.05.2024		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1		1	04.05.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8

	(пневматика или электронное оружие)						ved=2ahUKEwj8o7vu37uBAxUyFhAIHVpGCWgQFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9%2F%25D1%2581%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25B1%25D0%25B0-%25D0%25B8%25D0%25B7-%25D0%25BF%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25B2%25D0%25BC%25D0%25B0%25D1%258

							2%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25BE%25D0%25B9-%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%2582%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BA%25D0%25B8%2Fusg=AOvVaw1tnW7MwGTUFmOkiRZZIHrQopi=89978449
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			06.05.2024		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			08.05.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjZ4vmS4LuBAxWGExAIHfFwA1UQFnoECBoQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2587%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25BD%25D1%258B%

							25D0%25B9-%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25B3-3%25D1%258510-%25D0%25BC%2F usg=AOvVaw06OR52xNfPQVi3q1nZDJHt opi=89978449
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			11.05.2024		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			13.05.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiXvJab4LuBAxX8ExAIHUBUApAQFnoECBkQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2Ffiles%2Fproto%2Fpdf%2F23.pdf usg=AOvVaw0x__0lMEyTn00YENRQ0DD3 opi=89978449
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			15.05.2024		
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1			18.05.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja

	техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени						uact=8 ved=2ahUKEwiI-fap4LuBAxWPDxAIHSmjACMQFnoECCcQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2Ffiles%2Fproto%2Fpdf%2F23.pdf usg=AOvVaw0x__0lMEyTn00YENRQ0DD3 opi=89978449
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			20.05.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiI-fap4LuBAxWPDxAIHSmjACMQFnoECCcQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2Ffiles%2Fproto%2Fpdf%2F23.pdf usg=AOvVaw0x__0lMEyTn00YENRQ0DD3 opi=89978449
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Физическая культура в современном обществе	1			02.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjAyZbK4LuBAxXJiIsKHZw9BEMQFnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Fmoluch.ru%2Farchive%2F234%2F54224%2F usg=AOvVaw1D6nbwYBjzMRm45_9scpyJ opi=89978449
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			04.09.2023		
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			07.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjFhuLT4LuBAxUrExAIHWLHCaQQFnoECA4QAw url=https%3A%2F%2Fvgaps.ru%2Fnews%2Fadaptivnaya-fizicheskaya-kultura-ee-celi-zadachi-i-chem-ona-otlichaetsya-ot-lech usg=AOvVaw0PRSVHCzv-X4RkBsLszviZ opi=89978449

4	Коррекция нарушения осанки	1			09.09.2023		
5	Коррекция избыточной массы тела	1			11.09.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwju18Dd4LuBAxVjFRAIHRQgDnAQFnoECBoQAQ url=https%3A%2F%2Fartmediaclinic.ru%2Fuseful%2Farticles-dietology%2Fkorrekcija-izbytochnoj-i-nedostatochnoj-massy-tela%2F usg=AOvVaw1l3wv5V7h397WV_tJjISh- opi=89978449
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			14.09.2023		
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			16.09.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiC_f_k4LuBAxUR2SoKHW3zBkAQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F7132%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3nkjup7Uow87qQLYQwZfMv opi=89978449

8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			18.09.2023		
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			21.09.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiigMjt4LuBAxWQs4sKHS4_AxMQFnoECA0QAQ url=https%3A%2F%2Fcgon.rospotrebnadzor.ru%2Fnaseleniyu%2Fzdorovyy-obraz-zhizni%2Fprofilaktika-pereutomleniya%2F usg=AOvVaw2gqLO_uW5aPul76jtr1QGL opi=89978449
10	Упражнения для профилактики утомления	1			23.09.2023		
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			25.09.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiHrLj34LuBAxWUFxAIHShODKEQFnoECBkQAQ url=https%3A%2F%2Flasik.ru%2Farticle%2Fzritelnaya_gimnastika_dlya_shkolnikov%2F usg=AOvVaw1hyiV1Mry5vaT_hbrwK4f2 opi=89978449
12	Акробатические комбинации	1			28.09.2023		

13	Акробатические комбинации	1			30.09.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiO5v6B4buBAxUoFBAIHf-uARcQFnoECBAQAw url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F7141%2Fconspect%2F usg=AOvVaw1l5BlTnpjv4Y2xO12I8L2q opi=89978449
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			02.10.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi4o_iV4buBAxVCFRAIHevVDsAQFnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Freader.lecta.rosuchebnik.ru%2Fdemo%2F8101-65%2Fdata%2FChapter25.xhtml usg=AOvVaw3MKuqCdnvCkJf6ujEmIIh9 opi=89978449
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			05.10.2023		
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			07.10.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjzl_Ge4buBAxWvDhAIHTf8A9oQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Freader.lecta.rosuchebnik.ru%2Fdemo%2F8101-65%2Fdata%2FChapter25.xhtml

							usg=AOvVaw3MKuqCdnvCkJf6ujEmIIh9 opi=89978449
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			09.10.2023		
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			12.10.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi73-an4buBAxV9KRAIHRhXCUMQFnoECA8QAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F7143%2Fconspect%2F usg=AOvVaw2nVhWKQSujCcHad9ZzXf0d opi=89978449
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	1		14.10.2023		
20	Бег на короткие дистанции	1			16.10.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiytMCw4buBAxUSFhAIHZL4AdcQFnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Fwww.sportmaster.ru%2Fmedia%2Farticles%2F25305196%2F usg=AOvVaw15QJ0tBAhmpbDCP1izrQrw opi=89978449
21	Бег на средние дистанции	1			19.10.2023		

22	Бег на длинные дистанции	1			21.10.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwj8x_664buBAxVQHBAIHZ9_CKYQFnoECDYQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.sportmaster.ru%2Fmedia%2Farticles%2F25345009%2F usg=AOvVaw0mEEvTfTHEl6Y6HKDQRv_g opi=89978449
23	Бег на длинные дистанции	1			23.10.2023		
24	Прыжки в длину с разбега	1			26.10.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi5zPHG4buBAxU6HBAIHWw0AboQFnoECA8QAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D

							0%25B8%25D0%25B9%2F%25D0%25BF%25D1%2580%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25BE%25D0%25BA-%25D0%25B2-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%2583-%25D1%2581-%25D1%2580%25D0%25B0%25D0%25B7%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25B3%25D0%25B0%2F usg=AOvVaw0Zu5G7RqbU9_c9IHWgdEWF opi=89978449
25	Прыжки в длину с разбега	1			28.10.2023		
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			09.11.2023		
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	1		11.11.2023		
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			13.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjCw9_h4buBAxWrIxAIHdZJB28QFnoECCEQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.dosaaf.ru%2Farticles%2Fporyadok-dlya-prohozhdeniya-norm-gto%2F usg=AOvVaw1FDNfBVDT-En5XaRmgzsEx opi=89978449

29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			16.11.2023		
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			18.11.2023		
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			20.11.2023		
32	Бег до 1000км	1			23.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwit1_Dv4buBAxWYK hAIHQeIDUEQFnoECBsQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.r u%2Fbeg-na-1000-m%2F usg=AOvVaw2wcDo4z-451xqzm47jIlM1 opi=89978449
33	Медленный бег без учета времени	1			25.11.2023		

34	Круговая тренировка	1			27.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjI49384buBAxWAFxAIHf_XCnoQFnoECEEQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
35	Бег до 2000км	1	1		30.11.2023		
36	Медленный бег	1			02.12.2023		
37	Круговая тренировка	1			04.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjI49384buBAxWAFxAIHf_XCnoQFnoECEEQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
38	Бег до 2000 км	1			07.12.2023		

39	Круговая тренировка	1			09.12.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjI49384buBAxWAFxAIHf_XCnoQFnoECEEQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
40	Медленный бег без учета времени до 3000км	1			11.12.2023		
41	Круговая тренировка	1			14.12.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjI49384buBAxWAFxAIHf_XCnoQFnoECEEQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
42	Бег до 2000 км	1			16.12.2023		
43	Кроссовая подготовка.	1			18.12.2023		

44	Круговая тренировка	1			21.12.2023		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjI49384buBAxWAFxAIHf_XCnoQFnoECEEQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F
45	Бег до 1500 м с учетом времени	1			23.12.2023		
46	Бег до 2000 м с учетом времени	1			25.12.2023		
47	Повороты с мячом на месте	1			28.12.2023		
48	Повороты с мячом на месте	1			30.12.2023		
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			11.01.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiS0ZmZ4ruBAxWWKRAIHdhBD4QQFnoECBwQAQ url=http%3A%2F%2Ffizkult-ura.ru%2Fsci%2Fbasketball%2F18 usg=AOvVaw0MlELBDJsj7DxnVFy2AWgn opi=89978449

50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			13.01.2024		
51	Передача мяча одной рукой снизу	1			15.01.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiS0ZmZ4ruBAxWWKRAIHdhBD4QQFnoECBwQAQ url=http%3A%2F%2Ffizkult-ura.ru%2Fsci%2Fbasketball%2F18 usg=AOvVaw0MlELBDJsj7DxnVFy2AWgn opi=89978449
52	Передача мяча одной рукой снизу	1			18.01.2024		
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			20.01.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiK9Yas4ruBAxWCLBAIHcZGD3AQFnoECBEQAw url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F4639%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3j_YtGD6m04dpWk43_hc0F opi=89978449
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			22.01.2024		
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			25.01.2024		

56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			27.01.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiK9Yas4ruBAxWCLBAIHcZGD3AQFnoECBEQAw url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F4639%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3j_YtGD6m04dpWk43_hc0F opi=89978449
57	Прямой нападающий удар	1			29.01.2024		
58	Прямой нападающий удар	1			01.02.2024		
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			03.02.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwisoLXP4ruBAxXZExAIHRwECSkQFnoECBQQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6103%2Fconspect%2F usg=AOvVaw0pJ2Mt2TldPv2Q6O-2y716 opi=89978449
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			05.02.2024		

61	Тактические действия в защите	1			08.02.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiUw7vY4ruBAxU2AxAIHUa1AuIQFnoECAMQAw url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F4977%2Fconspect%2F usg=AOvVaw2dyxMN9fK4vhu_YVenbO5O opi=89978449
62	Тактические действия в защите	1			10.02.2024		
63	Тактические действия в нападении	1			12.02.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiwwPvh4ruBAxXQIBAIHSeZA9EQFnoECEEQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F4965%2Fconspect%2F usg=AOvVaw1u6CEyl7S1H92A9hwmFfXD opi=89978449
64	Тактические действия в нападении	1			15.02.2024		
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1		17.02.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiO5Jj04ruBAxXgAxAIHTa7Bp4QFnoECCYQAQ

							url=https%3A%2F%2Fkpfu.ru%2Fstaff_files%2FF1297977678%2F1_V.A._Zajcev._Uchebno__metodicheskoe_posobie.pdf usg=AOvVaw21QHOxeXPUpL5X-zwe7M3f opi=89978449
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.02.2024		
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			22.02.2024		
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			24.02.2024		
69	Правила игры в мини-футбол	1			26.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiLgIyH47uBAxWKFBAIHaH4BwAQFnoECBIQAQ url=https%3A%2F%2Fbookmaker-ratings.ru%2Fwiki%2Fpravila-mini-futbola%2F usg=AOvVaw1nv11gFytudbkmSXFj-sMP opi=89978449
70	Правила игры в мини-футбол	1			29.02.2024		

71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	1		02.03.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjnjrqW47uBAxUCjosKHeO0APIQFnoECCcQAQ url=https%3A%2F%2Frsport.ria.ru%2F20211023%2Ffutbol-1755915720.html usg=AOvVaw0A7K1ACK-ufNMAyjYGNgGt opi=89978449
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			04.03.2024		
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			07.03.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjlucip47uBAxUMJxAIHUwADloQFnoECB4QAQ url=https%3A%2F%2Fwww.dosaaf.ru%2Farticles%2Fistoriya-gto%2F usg=AOvVaw3L-iyr8aTGod_XHCB_dcA5 opi=89978449
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ.	1			09.03.2024		

	Первая помощь при травмах						
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			11.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwit2Ne047uBAxWEAhAIHYasAfkQFnoECBoQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fbeg-na-30-i-60-m%2F usg=AOvVaw3KXTh5j8608Tj6tQhoe6OZ opi=89978449
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			14.03.2024		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			16.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjBgZzD47uBAxWXJxAIHZ5XBzEQFnoECBsQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fbeg-2000-m%2F usg=AOvVaw05P1GlMsjAAWLSrWQcf-I6 opi=89978449
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			18.03.2024		

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1		21.03.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjBgZzD47uBAxWXJxAIHZ5XBzEQFnoECBsQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fbeg-2000-m%2F usg=AOvVaw05P1GlMsjAAWLSrWQcf-I6 opi=89978449
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			23.03.2024		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			01.04.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiV2o3X47uBAxU_FhAIHa-NB8IQFnoECCQQAQ url=https%3A%2F%2Fgto-normativy.ru%2Fnormy-gto-po-lyzham%2F usg=AOvVaw25DstNvwa7txq4yfiekyTj opi=89978449
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			04.04.2024		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			06.04.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8

	ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу						ved=2ahUKEwjQw6f947uBAxXsKxAIHaYpBVYQFnoECBMQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2Frecomendations%2F56ead100b5cf1c28018b4574 usg=AOvVaw1n-J1wVmmK8mwsZDd3AEzt opi=89978449
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	1		08.04.2024		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1		11.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjnofGd5LuBAxVELBAIHRPECwYQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Ftramplinsport.ru%2Finfo%2Fkompleks-gto-podtyagivanie-na-nizkoy-perekladine usg=AOvVaw3a5qnEU1OYHR91xiVE6yWk opi=89978449
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			13.04.2024		

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		15.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjAyu-o5LuBAxU-LBAIHWCNDGYQFnoECBAQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9%2F%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25BD-%25D0%25B2%25D0%25BF%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B4%2F usg=AOvVaw1VwMjzqJYfSly3a70mgCE5 opi=89978449
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед	1			18.04.2024		

	из положения стоя на гимнастической скамье						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20.04.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjOqqiy5LuBAxVRFhAIHWy7DnkQFnoECBgQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2582%25D0%25B5%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D1%258B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25B8%25D1%2581%25D0%25BF%25D1%258B%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9%2F%25D0%25BF%25D1%2580%25D1%258B%25D0%25B6%25D0%25BA%25D0%25B8-%25D0%25B2-%25D0%25B4%25D0%25BB%25D0%25B8%25D0%25BD%25D1%2583-%25D1%2581-%25D0%25BC%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%2F

							usg=AOvVaw3_l9FKF9XrY7ntZnJzMrow opi=89978449
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.04.2024		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		25.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwis5qW85LuBAxWEIxAIHQ-kDNkQFnoECBwQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25BC%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5-%25D1%2582%25D1%2583%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%2589%25D0%25B0-%25D0%25B8%25D0%25B7-%25D0%25BF%25D0%25BE%25D0%25BB%25D0%25BE%25D0%25B6%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25B8%25D1%258F-%25D0%25BB%25D0%25B5%25D0%25B6%2F

							usg=AOvVaw3VFD7ZkIwwjHix6OvsIbMx opi=89978449
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		1	27.04.2024		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	1		29.04.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwik4qvG5LuBAxWDIBAIHTlECoYQFnoECBEQAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D0%25BC%25D0%25B5%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B5-%25D0%25BC%25D1%258F%25D1%2587%25D0%25B0-%25D0%25B2%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BE%25D0%25BC-150-%25D0%25B3%2F usg=AOvVaw3aHkVQm1tjQPuoFt3iw-8M opi=89978449
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1			02.05.2024		

	ГТО: Метание мяча весом 150г						
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	04.05.2024		0%25BD%25D1%2582%25D0%25B
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			06.05.2024		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			09.05.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiwjP3e5LuBAxUoGR AIHVnrBzAQFnoECA8QAQ url=https%3A%2F%2Fxn--80aahf2atedpfgh.xn--p1ai%2F%25D1%2587%25D0%25B5%25D0%25BB%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2587%25D0%25BD%25D1%258B%25D0%25B9-%25D0%25B1%25D0%25B5%25D0%25B3-3%25D1%258510-%25D0%25BC%2F usg=AOvVaw06OR52xNfPQVi3q1nZDJHt opi=89978449

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	11.05.2024		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1	13.05.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiU2KLp5LuBAxVGGRAIHeMWB6gQFnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Fiplav.com%2Fstili%2Fnormativy%2Fgto-plavanie.html usg=AOvVaw3x-ANhaCbMFYinDdWK9Yhu opi=89978449
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			16.05.2024		
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			18.05.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwje7Y_65LuBAxXmIhAIHSoACxwQFnoECCYQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2Ffiles%2Fuploads%2Fstages%2F5cdd1ff6e337d.pdf usg=AOvVaw2JEmO3jINp3LfBN7kd-nLX opi=89978449

102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			20.05.2024		https://www.google.com/url?sa=trct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwje7Y_65LuBAxXmlhAIHSoACxwQFnoECCYQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.gto.ru%2Ffiles%2Fuploads%2Fstages%2F5cdd1ff6e337d.pdf usg=AOvVaw2JEmO3jINp3LfBN7kd-nLX opi=89978449
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			05.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjCrN2V5buBAxXOHxAIHQ72DDgQFnoECDUQAQ url=https%3A%2F%2Fgp16.medkhv.ru%2Findex.php%2Fmedinfo%2F32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie usg=AOvVaw0760KzobEX6hnemSVH0Bhr opi=89978449
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			06.09.2023		
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			07.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjZv9Gj5bu

							BAxWfJhAIHVOuAhIQFnoECA4QAw url=https%3A%2F%2Fwww.rea.ru%2Fru%2Forg%2Fcathedries%2FKafedra-fizicheskogo-vospitanija--2%2FPublishingImages%2FPages%2Fstudymaterials%2F%25D0%25A2%25D0%2595%25D0%259C%25D0%2590%25207%2520%25D0%259F%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2584%25D0%25B5%25D1%2581%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25BE%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25BE-%25D0%25BF%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25BA%25D0%25BB%25D0%25B0%25D0%25B4%25D0%25BD%25D0%25B0%25D1%258F%2520%25D1%2584%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25B5%25D1%2581%25D0%25BA%25D0%25B0%25D1%258F%2520

							%25D0%25BA%25D1%2583%25D0%25BB%25D1%258C%25D1%2582%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B0.pptx usg=AOvVaw0lFam3EwxPrJe-ja7NwuUU opi=89978449
4	Восстановительный массаж	1			12.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwibh5Sy5buBAxVHCBAIHXS8BUsQFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.mediccity.ru%2Fdirections%2F700 usg=AOvVaw39Z61oF491BL_qgrzb17BN opi=89978449
5	Восстановительный массаж	1			13.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwibh5Sy5buBAxVHCBAIHXS8BUsQFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.mediccity.ru%2Fdirections%2F700 usg=AOvVaw39Z61oF49

							1BL_qgrzb17BN opi=89978449
6	Банные процедуры	1			14.09. 2023		
7	Измерение функциональных резервов организма	1			19.09. 2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjYt6vO5buBAxVoIhAIHdqSCsYQFnoECA4QAQ url=http%3A%2F%2Fwww.priokdali.ru%2Flechenie%2Fintegr_ocenka%2F usg=AOvVaw1CBb-h1COOjYacy3TxzEVy opi=89978449
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			20.09. 2023		
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			21.09. 2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjrlPLY5buBAxVbFxAIHaQpDr0QFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fnsportal.ru%2Fshkola%2Fosn

							ovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti%2Flibrary%2F2016%2F01%2F23%2Fosobennosti-pitaniya-pri-zanyatiyah usg=AOvVaw3-t4tgr8c5bXF-ooPFP618opi=89978449
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			26.09.2023		
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			27.09.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjO34Lv5buBAxWNFBAIHc49A6IQFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fcyberleninka.ru%2Farticle%2Fn%2Ffizkulturno-ozdorovitelnye-meropriyatiya-v-profilaktike-umstvennogo-pereutomleniya-shkolnikov usg=AOvVaw3R3mthZ8f0XVjXYC-vR1Df opi=89978449

12	Длинный кувырок с разбега	1			28.09.2023		
13	Кувырок назад в упор	1			03.10.2023		
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			04.10.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjI7oL95buBAxXzGhAIHeioA8oQFnoECBEQAQ url=https%3A%2F%2Fstudfile.net%2Fpreview%2F2491485%2Fpage%3A8%2F usg=AOvVaw1sIzGcsatcP-eekeyG6fQm opi=89978449
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			05.10.2023		
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			10.10.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjI7oL95buBAxXzGhAIHeioA8oQFnoECBEQAQ url=https%3A%2F%2Fstu

							dfile.net%2Fpreview%2F2491485%2Fpage%3A8%2F usg=AOvVaw1sIzGcsatcP-eekeyG6fQm opi=89978449
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			11.10.2023		
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			12.10.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwierN-M5ruBAxXi-SoKHRWqBPkQFnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F7142%2F usg=AOvVaw1MHBAW0dhjC93eyZD2JT-F opi=89978449
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	1		17.10.2023		
20	Упражнения черлидинга	1			18.10.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiHwfug5ru

							BAxUxFBAIHTakBHoQFnoECA0QAQ url=https%3A%2F%2Fnebo-sport.ru%2Fblog%2Furoki-po-cherlidingu%2F usg=AOvVaw3yWLYUsdfNicyeyiCZVKKs opi=89978449
21	Упражнения черлидинга	1			19.10.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiHwfug5ruBAxUxFBAIHTakBHoQFnoECA0QAQ url=https%3A%2F%2Fnebo-sport.ru%2Fblog%2Furoki-po-cherlidingu%2F usg=AOvVaw3yWLYUsdfNicyeyiCZVKKs opi=89978449
22	Бег на короткие дистанции	1			24.10.2023		
23	Бег на короткие дистанции	1			25.10.2023		

24	Бег на длинные дистанции	1			26.10.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiDkait5ruBAxVICBAIHRCEABIQFnoECC0QAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fchto-razvivaet-beg-na-dlinnye-distantsii%2F usg=AOvVaw2Y8s8Js-99J5I_MYCLwVMP opi=89978449
25	Бег на длинные дистанции	1			07.11.2023		
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			08.11.2023		
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			09.11.2023		
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	1		14.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi8rOC-5ruBAxU0HxAIHaxECcwQFnoECBQQAQ url=http%3A%2F%2Ffizra

							137.narod.ru%2Farchives%2Fla_pryzhki_v_dlinu.pdf usg=AOvVaw2HcK3MUCdm5T2SyoCi67Ww opi=89978449
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			15.11.2023		
30	Прыжки в высоту	1	1		16.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjNpIzH5ruBAxXvKxAIHT01BF0QFnoECCMQAQ url=https%3A%2F%2Fworld-sport.org%2Facyclic%2Fjump_high%2Ftechnology%2F usg=AOvVaw0qJ2U1GAcOxg0RhFr9EGIp opi=89978449
31	Прыжки в высоту	1			21.11.2023		
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			22.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8

							ved=2ahUKEwiHgrXR5ruBAxW5JhAIHaOiA_sQFnoECBoQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.consultant.ru%2Fdocument%2Fcons_doc_LAW_159394%2Fc26d4c3cd128a28b32715aceba9c0e379f0f4cd9%2F usg=AOvVaw08zRcF3FnI1diYoKJcd8mD opi=89978449
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			23.11.2023		
34	Кроссовая подготовка	1			28.11.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjlkfnh5ruBAxVsIRAIHQSeDKsQFnoECBEQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.prodlenka.org%2Fmetodicheskie-razrabotki%2F345212-krossovaja-podgotovka usg=AOvVaw3LuAVwCY784hjhCZ6wJdql opi=89978449

35	Медленный бег до 1500 км	1			29.11.2023		
36	Медленный бег до 1500 км без учета времени	1			30.11.2023		
37	Круговая тренировка	1			05.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi2qs_r5ruBAxWmExAIHaVhDGoQFnoECCAQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
38	Бег до 2000 км без учета времени	1			06.12.2023		
39	Круговая тренировка	1			07.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi2qs_r5ruBAxWmExAIHaVhDGoQFnoECCAQAQ

							url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
40	Бег до 2000 км с учетом времени	1			12.12.2023		
41	Ккруговая тренировка	1			13.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi2qs_r5ruBAxWmExAIHaVhDGoQFnoECCAQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
42	Бег 3000 км без учета времени	1			14.12.2023		

43	Круговая тренировка	1			19.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi2qs_r5ruBAxWmExAIHaVhDGoQFnoECCAQAQ url=https%3A%2F%2Fdonsport.ru%2Fblog%2Fkrugovaya-trenirovka-chto-takoe-i-komu-podoydet%2F usg=AOvVaw3tB4WgQJqX_qSgXtpO9UTa opi=89978449
44	Ведение мяча	1			20.12.2023		
45	Ведение мяча	1			21.12.2023		
46	Передача мяча	1			26.12.2023		
47	Передача мяча	1			27.12.2023		
48	Приемы и броски мяча на месте	1			28.12.2023		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8

							ved=2ahUKEwj_88L-5ruBAxUNJRAIHZmaAb8QFnoECBIQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6169%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3Oi0Jve5FA37y1LJ7fdn-I opi=89978449
49	Приемы и броски мяча на месте	1			09.01.2024		
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1			10.01.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwj_88L-5ruBAxUNJRAIHZmaAb8QFnoECBIQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6169%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3Oi0Jve5FA37y1LJ7fdn-I opi=89978449
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			11.01.2024		

52	Приемы и броски мяча после ведения	1			16.01.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwj_88L-5ruBAxUNJRAIHZmaAb8QFnoECBIQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6169%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3Oi0Jve5FA37y1LJ7fdn-I opi=89978449
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			17.01.2024		
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			18.01.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwitxN2S57uBAxVcLRAIHaTqAGEQFnoECCoQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F3779%2Fconspect%2F usg=AOvVaw0eL8t-t8DvJmUNbiPP3Pt8 opi=89978449

55	Приёмы и передачи мяча на месте	1			23.01.2024		
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1			24.01.2024		
57	Приёмы и передачи в движении	1			25.01.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi_9r-g57uBAxXxFBAIHfwTAncQFnoECBkQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6169%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3Oi0Jve5FA37y1LJ7fdn-I opi=89978449
58	Приёмы и передачи в движении	1			30.01.2024		
59	Удары	1			31.01.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi_9r-g57uBAxXxFBAIHfwTAncQFnoECBkQAQ url=https%3A%2F%2Fres

							h.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6169%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3Oi0Jve5FA37y1LJ7fdn-I opi=89978449
60	Удары	1			01.02.2024		
61	Блокировка	1			06.02.2024		
62	Блокировка	1			07.02.2024		
63	Ведение мяча	1			08.02.2024		
64	Ведение мяча	1			13.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi_9r-g57uBAxXxFBAIHfwTAncQFnoECBkQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6169%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3Oi0Jve5FA

							37y1LJ7fdn-I opi=89978449
65	Приемы мяча	1			14.02.2024		
66	Приемы мяча	1			15.02.2024		
67	Передачи мяча	1			20.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwi_9r-g57uBAxXxFBAIHfwTAncQFnoECBkQAQ url=https%3A%2F%2Fresh.edu.ru%2Fsubject%2Flesson%2F6169%2Fconspect%2F usg=AOvVaw3Oi0Jve5FA37y1LJ7fdn-I opi=89978449
68	Передачи мяча	1			21.02.2024		
69	Остановки и удары по мячу с места	1			22.02.2024		

70	Остановки и удары по мячу с места	1			27.02.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiN2bOv57uBAxUkIRAIHUsDBGgQFnoECBQQAQ url=https%3A%2F%2Fwww.dokaball.com%2Ftrenirovki1%2Fteh-podgotovka%2F812-tekhnika-udarov usg=AOvVaw3i5ndl-9cywBj_xOljLvrj opi=89978449
71	Остановки и удары по мячу в движении	1			28.02.2024		
72	Остановки и удары по мячу в движении	1	1		29.02.2024		
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			05.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiP_o6_57uBAxVOLhAIHd-TBZUQFnoECC0QAQ url=https%3A%2F%2F1522.mskobr.ru%2Fattach_files%2Fupload_users_files

							%2F644bcf9fc697f.pdf usg=AOvVaw1-lBS0E7spyA5slETtxVk-opi=89978449
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			06.03.2024		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	1		07.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwil-6fK57uBAxW-DRAIHX_dDMMQFnoECBoQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fbeg-na-30-i-60-m%2F usg=AOvVaw3KXTh5j8608Tj6tQhoe6OZ opi=89978449
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			12.03.2024		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		1	13.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwjwldTS57uBAxWbIRAIHYvdBRYQ

							FnoECA4QAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fbeg-2000-m%2F usg=AOvVaw05P1GlMsjAAWLSrWQcf-I6 opi=89978449
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			14.03.2024		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			19.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiquurc57uBAxUVIhAIHQRJBIsQFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fnormy-gto-v-bege%2F usg=AOvVaw0jEok0TD-ytIK_D4_uDRT3 opi=89978449
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			20.03.2024		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			21.03.2024		https://www.google.com/url?sa=t rct=j q= esrc=s source=web cd= cad=rja uact=8 ved=2ahUKEwiquurc57u

							BAxUVIhAIHQRJBIsQFnoECCUQAQ url=https%3A%2F%2Fmarathonec.ru%2Fnormy-gto-v-bege%2F usg=AOvVaw0jEok0TD-ytIK_D4_uDRT3 opi=89978449
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			02.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
83	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			03.04.2024		
84	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	1		04.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	1		09.04.2024		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			10.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см						
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	1		11.04.2024		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			16.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			17.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.04.2024		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	1		23.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			24.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1	1		25.04.2024		

	Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)						
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			30.04.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		1	01.05.2024		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			02.05.2024		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		1	07.05.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			08.05.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		1	09.05.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			14.05.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf

101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			15.05.2024		https://www.gto.ru/files/proto/pdf/23.pdf
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			16.05.2024		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 8-9 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Методические рекомендации. 7 -8-9 классы

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Источник: https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-bazovyy-uroven-10-11-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.it-n.ru/communities.aspx? ...

http://www.rfrg.org – Федерация художественной гимнастики. ...

collection.edu.ru.

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». ...

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9.

Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО
На заседании ШМО	ио заместителя
Гуманитарного цикла	директора поУВР
ГКОУ КШИ ТККК	ГКОУ КШИ ТККК
_____	_____
А.В. Тишанинова	Ю.В. Трегубова
Протокол №1	Протокол №1
от «24» августа 2023 г.	от «25» августа 2023 г.