

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с.Арыскан муниципального района Улуг-Хемский кожуун Республики Тыва 668210, Республика Тыва, Улуг-Хемский район, п.Арыскан, улица Гагарина, д.29

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

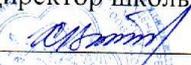
Приказ №1/12 от «30»
август 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместителем
директора по УВР


Наважап А.М.
Приказ №1/12 от «31»
август 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Хаялдай В.В.
Приказ №1/12 от «01»
сентябрь 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3081376)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 6 класса

Арыскан 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 лично 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, – 340 часов: в 6 классе – 68 часа (2 часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 6 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.

Способы самостоятельной деятельности.

Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.

Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.

Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.

Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений, упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером, упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.

Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики, разнообразных движений руками и ногами с разной амплитудой и траекторией, танцевальными движениями из ранее разученных танцев (девочки).

Опорные прыжки через гимнастического козла с разбега способом «согнув ноги» (мальчики) и способом «ноги врозь» (девочки).

Гимнастические комбинации на низком гимнастическом бревне с использованием стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений, передвижений шагом и лёгким бегом, поворотами с разнообразными движениями рук и ног, удержанием статических поз (девочки).

Упражнения на невысокой гимнастической перекладине: висы, упор ноги врозь, перемах вперёд и обратно (мальчики).

Лазанье по канату в три приёма (мальчики).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением, спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции, ранее разученные беговые упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», ранее разученные прыжковые упражнения в длину и высоту, напрыгивание и спрыгивание.

Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке, ранее разученные упражнения лыжной подготовки, передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста, прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу, остановка двумя шагами и прыжком.

Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину.

Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов.

Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху.

Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в остановке и передаче мяча, его ведении и обводке.

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.

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 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;

выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки);

выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки);

передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;

выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции;

демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

характеризовать Олимпийские игры современности как международное культурное явление, роль Пьера де Кубертена в их историческом возрождении, обсуждать историю возникновения девиза, символики и ритуалов Олимпийских игр;

измерять индивидуальные показатели физических качеств, определять их соответствие возрастным нормам и подбирать упражнения для их направленного развития;

контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

отбирать упражнения оздоровительной физической культуры и составлять из них комплексы физкультурминуток и физкультпауз для оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности;

составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять лазанье по канату в три приёма (мальчики), составлять и выполнять комбинацию на низком бревне из стилизованных общеразвивающих и сложно-координированных упражнений (девочки);

выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация передвижения);

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

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

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 «наступление» 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;

выполнять переход с передвижения попеременным двухшажным ходом на передвижение одновременным одношажным ходом и обратно во время прохождения учебной дистанции, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения (для бесснежных районов – имитация перехода);

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 передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление

естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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 размахивания соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);

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

составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

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

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

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувыркком, маятником;

выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;

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

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

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2.2	Лёгкая атлетика (модуль	10			

	"Легкая атлетика")				r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	5			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	17			https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
Итого по разделу		68			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			06.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2	История первых Олимпийских игр современности	1			08.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
3	Составление дневника физической культуры	1			13.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
4	Акробатические комбинации	1			04.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
5	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			05.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
6	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
7	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			11.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
8	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			12.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
9	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			13.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
10	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			19.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
11	Лазание по канату в три приема	1			25.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

12	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			09.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
13	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
14	Спринтерский бег	1			15.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
15	Спринтерский бег	1			16.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
16	Гладкий равномерный бег	1			17.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
17	Гладкий равномерный бег	1			22.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
18	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			23.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
19	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			24.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
20	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			29.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
21	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			30.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
22	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			01.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
23	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			06.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing

24	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			07.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
25	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			08.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
26	Упражнения лыжной подготовки	1			13.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
27	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			14.12	
28	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			15.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
29	Передвижение в стойке баскетболиста	1			20.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
30	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			22.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
31	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			27.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
32	Остановка двумя шагами и прыжком	1			28.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
33	Остановка двумя шагами и прыжком	1			29.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
34	Упражнения в ведении мяча	1			12.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
35	Упражнения в ведении мяча	1			13.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

36	Упражнения на передачу и броски мяча	1			14.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
37	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			20.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
38	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			21.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
39	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			26.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
40	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			27.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
41	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			28.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
42	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			02.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
43	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			03.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			04.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
45	Игровая деятельность с использованием приёма мяча	1			09.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

	снизу и сверху					
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			11.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
47	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			17.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
48	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			18.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			23.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			24.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			25.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			02.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			03.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			04.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
55	История ВФСК ГТО и ГТО в	1			09.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 степени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			11.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			17.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			23.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			07.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон	1			15.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			21.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			23.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			29.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
66	Правила и техника	1			30.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing

	выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			06.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			25.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

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			04.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			05.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			08.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			11.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
5	Тактическая подготовка	1			12.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			15.09	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			18.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			19.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			22.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			25.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			26.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
12	Акробатические комбинации	1			29.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
13	Акробатические пирамиды	1			02.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			03.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			06.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			09.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			10.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			13.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			16.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			17.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			20.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
22	Лазанье по канату в два приёма	1			23.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
23	Лазанье по канату в два приёма	1			24.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing

24	Преодоление препятствий наступанием	1			27.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
25	Преодоление препятствий наступанием	1			30.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			31.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			06.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
28	Эстафетный бег	1			07.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
29	Эстафетный бег	1			10.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			13.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			14.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			17.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			20.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1			21.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1			24.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			27.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			28.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing

38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			01.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			04.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			05.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			08.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			11.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			12.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
44	Передача мяча после отскока от пола	1			15.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
45	Передача мяча после отскока от пола	1			18.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
46	Ловля мяча после отскока от пола	1			19.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
47	Ловля мяча после отскока от пола	1			22.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			25.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			26.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing

50	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			29.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
51	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1			10.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			11.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
54	Верхняя прямая подача мяча	1			17.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
55	Верхняя прямая подача мяча	1			18.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			21.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			24.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
58	Перевод мяча за голову	1			25.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
59	Перевод мяча за голову	1			28.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			01.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing

62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			07.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			08.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			11.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			14.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			15.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			18.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			21.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			22.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			25.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			01.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoUfhVWM/view?usp=sharing
73	История ВФСК ГТО,	1			04.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			07.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			11.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			14.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			15.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			18.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			21.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			22.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			24.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			04.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
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			05.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			11.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			12.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
87	Правила и техника выполнения	1			15.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			18.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			25.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			26.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			29.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			02.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			03.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			11.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			12.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			17.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			18.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			21.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			22.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			23.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUfhVWM/view?usp=sharing

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			05.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			06.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
4	Коррекция нарушения осанки	1			12.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
5	Коррекция избыточной массы тела	1			13.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			15.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			19.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			20.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			22.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
10	Упражнения для профилактики утомления	1			26.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
11	Дыхательная и зрительная	1			27.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	гимнастика					r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
12	Акробатические комбинации	1			29.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
13	Акробатические комбинации	1			03.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			04.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			06.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			10.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			11.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			13.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			17.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
20	Бег на короткие дистанции	1			18.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
21	Бег на средние дистанции	1			20.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
22	Бег на длинные дистанции	1			24.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
23	Бег на длинные дистанции	1			25.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
24	Прыжки в длину с разбега	1			27.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
25	Прыжки в длину с разбега	1			31.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

						r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			07.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			08.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			10.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			14.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			15.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
131	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			17.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			21.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			22.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			24.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
35	Способы преодоления естественных препятствий на	1			28.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

	лыжах					
36	Торможение боковым скольжением	1			29.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
37	Торможение боковым скольжением	1			01.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1			05.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1			06.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			08.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			12.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1			13.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			15.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			19.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
45	Проплывание учебных дистанций	1			20.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
46	Проплывание учебных дистанций	1			22.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcoFhVWM/view?usp=sharing
47	Повороты с мячом на месте	1			26.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

						r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
48	Повороты с мячом на месте	1			27.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			29.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			12.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
51	Передача мяча одной рукой снизу	1			13.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
52	Передача мяча одной рукой снизу	1			15.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			19.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			20.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			22.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			26.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
57	Прямой нападающий удар	1			27.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
58	Прямой нападающий удар	1			29.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			02.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			03.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
61	Тактические действия в защите	1			05.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

						r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
62	Тактические действия в защите	1			09.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
63	Тактические действия в нападении	1			10.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
64	Тактические действия в нападении	1			12.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			19.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			23.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
69	Правила игры в мини-футбол	1			24.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
70	Правила игры в мини-футбол	1			26.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			02.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			03.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			05.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			09.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			13.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			14.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			16.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			20.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			21.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			23.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

	Кросс на 3 км					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			27.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			28.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
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			30.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			04.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			05.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			07.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			12.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			14.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			19.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			20.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			21.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			22.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing

	Метание мяча весом 150г					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			23.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			25.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			26.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			28.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			28.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			29.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			30.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО».	1			31.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing

	(сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени					
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		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			04.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			05.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			07.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
4	Восстановительный массаж	1			11.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
5	Восстановительный массаж	1			12.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
6	Банные процедуры	1			14.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
7	Измерение функциональных резервов организма	1			18.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			19.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
9	Занятия физической культурой и режим питания	1			21.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1			25.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing
11	Мероприятия в режиме	1			26.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxCUFhVWM/view?usp=sharing

	двигательной активности обучающихся					r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
12	Длинный кувырок с разбега	1			28.09	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
13	Кувырок назад в упор	1				https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			02.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			03.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			05.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			09.10.	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			10.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			12.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
20	Упражнения черлидинга	1			16.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
21	Упражнения черлидинга	1			17.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
22	Бег на короткие дистанции	1			19.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
23	Бег на короткие дистанции	1			23.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
24	Бег на длинные дистанции	1			24.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

25	Бег на длинные дистанции	1			26.10	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			06.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1			07.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			09.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1			13.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
30	Прыжки в высоту	1			14.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
31	Прыжки в высоту	1			16.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			20.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1			21.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
2334	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			23.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			27.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			28.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			30.11	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			04.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			05.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
40	Плавание брассом	1			07.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
41	Плавание брассом	1			11.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
42	Повороты при плавании брассом	1			12.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
43	Повороты при плавании брассом	1			14.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
44	Ведение мяча	1			18.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
45	Ведение мяча	1			19.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
46	Передача мяча	1			21.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
47	Передача мяча	1			25.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
48	Приемы и броски мяча на месте	1			26.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
49	Приемы и броски мяча на месте	1			28.12	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1			10.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			11.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
52	Приемы и броски мяча после ведения	1			13.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			17.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			18.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1			20.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1			24.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
57	Приёмы и передачи в движении	1			25.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
58	Приёмы и передачи в движении	1			27.01	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
59	Удары	1			01.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
60	Удары	1			03.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
61	Блокировка	1			07.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
62	Блокировка	1			08.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
63	Ведение мяча	1			10.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
64	Ведение мяча	1			14.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
65	Приемы мяча	1			15.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
66	Приемы мяча	1			17.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

67	Передачи мяча	1			21.02	
68	Передачи мяча	1			22.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
69	Остановки и удары по мячу с места	1			24.02	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
70	Остановки и удары по мячу с места	1			01.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
71	Остановки и удары по мячу в движении	1			03.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
72	Остановки и удары по мячу в движении	1			07.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			08.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			10.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			14.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1			15.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
77	Правила и техника выполнения	1			17.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м					r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1			21.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			22.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1			24.03	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			04.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1			05.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
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			07.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
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			11.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing

85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			12.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			14.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			18.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			19.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			21.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			25.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			26.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxcUFhVWM/view?usp=sharing
92	Правила и техника выполнения	1			28.04	https://drive.google.com/file/d/0By_j-

	норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине					r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			02.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1			03.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			06.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			09.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			10.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			13.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			16.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxUfhVWM/view?usp=sharing

100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			17.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			20.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1			23.05	https://drive.google.com/file/d/0By_j-r3Z4kxZMnVuaHdxclUFhVWM/view?usp=sharing
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

