



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. ЛУКАШКИН ЯР**

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО
Завуч

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Баранник Е.И.
Протокол МО № 1 от
«28» августа 2023 г.

Алкасарова Т.М.
Протокол № 1
от «29» августа 2023 г.

Розенберг Н.Л.
Приказ № 5
от «30» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре 8-9 класс**

С. Лукашкин Яр, 2023 год

Пояснительная записка

Целью реализации рабочей программы адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) учебного предмета «Физическая культура» (далее – программа) является усвоение содержания учебного предмета и достижение обучающимися результатов изучения в соответствии с требованиями, установленными Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития **направлена** на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для **коррекции** недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения. Адаптированная рабочая программа по физической культуре **предусматривает** дифференциацию образовательного материала, то есть отбор методов, средств, приёмов, заданий, упражнений, соответствующих уровню психофизического развития, на практике обеспечивающих усвоение обучающимися образовательного материала. Дифференциация программного материала соотносится с дифференциацией категории обучающихся в соответствии со степенью выраженности, характером, структурой нарушения психического развития. Для обеспечения системного усвоения знаний по предмету осуществляется:

- усиление практической направленности изучаемого материала;
- выделение сущностных признаков изучаемых явлений;
- опора на жизненный опыт ребенка;
- опора на объективные внутренние связи в содержании изучаемого материала в рамках предмета;
- соблюдение необходимости и достаточности при определении объема изучаемого материала;
- активизация познавательной деятельности обучающихся;
- формирование школьно-значимых функций, необходимых для решения учебных

Программа рассчитана на учащихся, имеющих специфическое расстройство психического, психологического развития, ЗПР, а также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Для детей данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность.

Программа рассчитана на 136 часов, со следующим распределением часов по годам обучения / классам: 8 класс 68 часов; 9 класс 68 часов.

Главными задачами реализации учебного предмета (курса) «физическая культура» являются:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- формирование у школьников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Коррекционно -развивающие задачи:

При изучении данного курса решаются следующие коррекционно-развивающие задачи:

1. расширение кругозора обучающихся;
2. повышение их адаптивных возможностей благодаря улучшению социальной ориентировки;
3. обогащение жизненного опыта детей путем организации непосредственных наблюдений в природе и обществе, в процессе предметно-практической и продуктивной деятельности;
4. систематизация знаний и представлений, способствующая повышению интеллектуальной активности учащихся и лучшему усвоению учебного материала по другим учебным дисциплинам;
5. уточнение, расширение и активизация лексического запаса, развитие устной монологической речи;
6. улучшение зрительного восприятия, зрительной и словесной памяти, активизация познавательной деятельности;
7. активизация умственной деятельности (навыков планомерного и соотносительного анализа, практической группировки и обобщения, словесной классификации изучаемых предметов из ближайшего окружения ученика).

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция –развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция –развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция –развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция

диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка; расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях. Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

1. подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности;
2. приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ;
3. индивидуальный подход;
4. повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий;
5. постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий;
6. использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы;
7. поэтапное обобщение проделанной на уроке работы;
8. использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций, памяток.

Технологии, используемые в обучении:

Игровая технология – развитие устойчивого познавательного интереса у учащихся через разнообразные игровые формы обучения, направлена на развитие физических качеств, творчества, воображения, самостоятельности действий, воспитания инициативности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на физическое развитие, закаливание, укрепление и формирование здоровья для повышения мотивации к осознанному занятию физической культурой и спортом.

Личностно-ориентированные технологии – развитие индивидуальных познавательных особенностей учащихся.

ИКТ- повышение эффективности процесса обучения, помогает своевременно отслеживать результаты обучения и воспитания, способствует активизации познавательной сферы обучающихся.

Технология проектного обучения – создание условий, при которых учащиеся самостоятельно приобретают знания при использовании различных источников и учатся ими пользоваться для решения познавательных и практических задач.

Проблемно-поисковые технологии – побуждать к самостоятельной деятельности, стимулировать творчество, активность, развивать мышление.

Технология критического мышления – позволяет учиться работать с увеличивающимся и постоянно обновляющимся информационным потоком в разных областях знаний, способствует выражению своих мыслей (устно и письменно), выработке собственного мнения на основе осмысления различного опыта, идей и представлений.

Методы и формы контроля: контроль знаний осуществляется в формах опроса, письменных реферативных работ, зачёта, тестирования. Основным средством определения уровня развития качеств являются физические упражнения (тесты).

Формы промежуточной аттестации: промежуточная аттестация за курс 5-9 класса осуществляется в форме тестирования.

Учебники:

- Стандарт начального общего образования по физической культуре Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2014.
- Физическая культура: 7-9-й класс: учебник / А.П. Матвеева 13-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.

Пособие для педагога:

- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».
- Физическая культура: 7-9-й класс: учебник / А.П. Матвеева 13-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023.

Дополнительная литература для обучающихся:

- Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.
- Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов и 8-9 классов.

Электронные образовательные ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. Сайт учителя физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>
8. Газета "Здоровье детей" <http://zdd.1september.ru/>
9. Газета "Спорт в школе" <http://spo.1september.ru/>
10. Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» <http://festival.1september.ru/>
11. Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта <http://sportlaws.infosport.ru>
12. Журнал «Культура здоровой жизни» <http://kzg.narod.ru/>
13. Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.

Планируемые результаты	
Личностные	Метапредметные
8 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • воспитывать российскую гражданскую идентичность: патриотизм, любовь и уважение к Отечеству, чувство гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; • получать знания об истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества; • усваивать гуманистические, демократические и традиционные 	<ul style="list-style-type: none"> • владеть культурой речи, ведения диалога в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение; • владеть умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владеть способами организации и

<p>ценности многонационального российского общества;</p> <ul style="list-style-type: none"> • воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной; • формировать ответственное отношение к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов; • формировать целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; • формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; • владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам; • владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями; • владеть знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в 	<p>проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственно относиться к порученному делу, проявлять дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности; • знать факторы, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий; • понимать культуру движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности; • владеть умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; • работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; • собирать и фиксировать
---	--

<p>соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • изложение собственного мнения, аргументация своей точки зрения в соответствии с возрастными возможностями. 	<p>информацию, выделяя главную и второстепенную, критически оценивать её достоверность (под руководством учителя);</p> <ul style="list-style-type: none"> • работать с материалами на электронных носителях, находить информацию в индивидуальной информационной среде, среде образовательного учреждения, в федеральных хранилищах образовательных информационных ресурсов и контролируемом Интернете (под руководством педагога); • использовать ИКТ-технологии для обработки, передачи, систематизации и презентации информации.
9 класс	
<ul style="list-style-type: none"> • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности; • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно- 	<ul style="list-style-type: none"> • умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; • умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; • умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; • умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; • владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и

<p>оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;</p> <ul style="list-style-type: none"> • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим; • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям; • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно; • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание; 	<p>осуществление осознанную выбора в учебной и познавательной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы; • умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; • умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; • работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; • планировать пути достижения целей, устанавливать целевые приоритеты, адекватно оценивать свои возможности, условия и средства достижения целей; • самостоятельно контролировать своё время и управлять им; • адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действий и вносить необходимые коррективы в исполнение как в конце действия, так и по ходу его реализации; • работать в группе — устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; • выявлять разные точки зрения и сравнивать их, прежде чем принимать решения и делать выбор;
--	--

<ul style="list-style-type: none"> • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности; • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. 	<ul style="list-style-type: none"> • осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую взаимопомощь путём сотрудничества; • организовывать и планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками, определять цели и функции участников, способы взаимодействия, планировать общие способы работы; • осуществлять контроль, коррекцию, оценку действий партнёра; • оказывать поддержку и содействие тем, от кого зависит достижение цели в совместной деятельности; • в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия; • осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета; • выявлять проблему, аргументировать её актуальность; • делать умозаключения и выводы на основе аргументации
--	---

Планируемые результаты Предметные

Выпускник научится

8 класс

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- освоить технику конькового хода и попеременного четырехшажного хода;
- выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых лыжных ходов;
- применять правила оказания помощи при обморожениях и травмах;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения физических упражнений;
 - овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

9 класс

- Выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять метания различных снарядов с места и в движении, на дальность и в цель;
- выполнять технические элементы игры в баскетбол (ведение, передача, бросок мяча в корзину) в двусторонней игре;
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- освоить технику конькового хода и попеременного четырехшажного хода;
- выявлять и устранять типичные ошибки изучаемых лыжных ходов;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий по лыжной подготовке;
- применять правила оказания помощи при ушибах, вывихах и травмах;
- осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время выполнения физических упражнений;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности.

Содержание

8 класс, 66 часов

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. Прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Физическая культура человека. Личная гигиена сна, питания, труда и отдыха. Развитие волевых и нравственных качеств. Правила самостоятельной тренировки. Ведение дневника самоконтроля. Правила и назначение спортивных соревнований.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

- Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.
- Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.
- Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Тема 1. Легкоатлетическая подготовка (20 часов)

1. Бег: на короткие дистанции – 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м. на время; на длинные дистанции – 2000 м. на время; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м.; финиш на различных дистанциях.
2. Прыжки: в длину и в высоту с разбега на максимальный результат ранее изученным способом; в длину с места на результат; тройной прыжок с разбега.
3. Специальная физическая подготовка и совершенствование техники прыжков (беговая подготовка; скоростно-силовая подготовка; прыжковая подготовка).
4. Метание: малого мяча в цель и на дальность способом «из-за спины через плечо».

Тема 2. Спортивные игры (14 часов)

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, игра в защите. Опека игрока.

Техника основных элементов игры: ведение мяча с изменением направления, высоты отскока и скорости. Передача мяча обманным движением с ударом в пол, через защитника на месте и в движении.

Игровые ситуации: Быстрое нападение. Перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двухсторонняя игра по заданию.

Волейбол. Приёмы и передачи мяча: сверху и снизу двумя руками на месте и с перемещениями через сетку; приём мяча снизу двумя руками после подачи и отскока от сетки. Отбивание мяча кулаком через сетку.

Подачи мяча: с лицевой линии избранным способом. Учебные игры.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

1. Акробатические упражнения: совершенствование ранее изученных акробатических упражнений.

2. Силовые упражнения: лазание по канату без помощи ног (юноши) и в три приёма (девушки); в висе поднимание прямых ног до положения угла 90 градусов; из положения лёжа поднимание туловища в быстром темпе. Упражнения с отягощениями, резиновым бинтом и сопротивлением партера.

3. Равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся.

- Опорный прыжок: через гимнастического козла в ширину, высота 115 см., гимнастический мостик не ближе 80 см. – прыжок «ноги врозь» (юноши); через гимнастического козла в длину – ноги врозь (девушки).

Тема 4. Лыжная подготовка (8 часов)

Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники лыжных ходов на более высокой скорости, а также горнолыжной технике. Спуски и подъемы со склонов разной высоты. Прохождение дистанции 5-6 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Охота на лис» «Нападение акулы» «Эстафета с препятствиями» и др.

9 класс, 66 часов

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Физическая культура и спорт – средство подготовки к трудовой деятельности

Физическая культура – важнейшая составляющая образа жизни человека. Физическая культура в повседневной жизни. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями. Двигательная активность учащихся в процессе обучения. Утомление, переутомление и профилактика этих состояний организма.

История и современное развитие физической культуры

- Организация и проведение пеших туристических походов, требования к технике безопасности, бережного отношения к природе.
- Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к её материальным и духовным ценностям.
- Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; в организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Тема 1. Легкоатлетическая подготовка (20 часов)

1. Бег: на короткие дистанции - 30 м., 60 м.; на средние дистанции – 1000 м.; на длинные дистанции – 2000 м.; челночный бег 3x10 м.; эстафетный бег 4x60 м. и 4x100 м.; 6-минутный бег.

2. Прыжки: в длину и в высоту с разбега ранее изученным способом.

3. Метание: совершенствовать технику метания малого мяча (разбег, ритм разбега; финальное усилие; сохранение равновесия после броска; упражнения с мячом; специальные бросковые упражнения). Метание малого мяча на дальность.

Тема 2. Спортивные игры (14 часов)

Баскетбол. Индивидуальные защитные действия: Передвижения защитника; вырывание и выбивание мяча; игра в защите. Опека игрока. Персональная защита.

Техника основных элементов игры: Ловля высоколетящих мячей; ловля мяча после отскока от щита в прыжке двумя руками. Передачи мяча и броски в кольцо, в прыжке и в движении. Штрафные броски.

Игровые ситуации: Нападение быстрым прорывом. Двухсторонние учебные и тренировочные игры по заданию.

Волейбол. Приёмы и передачи мяча: Передача мяча через сетку в прыжке. Многократный прием мяча снизу двумя руками. Прием мяча отскокившего от сетки. Передача мяча двумя руками сверху в зонах 5-3-4, 6-2-3, 4-3-2. Прием мяча снизу после подачи. Передача мяча в зоны 4-2-3- после прямой подачи. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара, стоя на подставке.

Подачи мяча: Нижняя подача на точность.

Игровые ситуации: Взаимодействие игроков в нападении. Двухсторонняя игра.

Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики (14 часов)

1. Строевые упражнения: Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. 2.

Акробатические упражнения:

- юноши - из упора присев стойка на руках и голове; длинный кувырок с трёх шагов разбега.

- девушки - равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд; кувырок назад в полушагах.

Силовые упражнения:

- юноши - лазание по канату в два приёма, без помощи ног. Подтягивание на высокой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках. подъем переворотом силой;

- девушки – подъём переворотом махом. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Лазание по канату в два приёма. Поднимание прямых ног в висе и лёжа на спине.

Поднимание туловища лёжа на спине и животе. Приседания на одной ноге;

- висы и упоры: юноши – упражнения на параллельных брусках. Девушки – упражнения на разновысоких брусках.

- равновесие: ранее изученные упражнения на повышенных опорах по выбору учащихся. Опорный прыжок: Юноши – прыжок согнув ноги через гимнастического козла в длину (высота – 115 см.). Девушки – через гимнастического коня в ширину прыжок ноги через сторону.

Тема 4. Лыжная подготовка (8 часов)

Правила самостоятельного выполнения упражнений. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Совершенствование техники лыжных ходов на более высокой скорости, а также горнолыжной технике. Спуски и подъемы со склонов разной высоты. Прохождение дистанции 5-6 км. Игры: «Гонки с преследованием», «Охота на лис» «Нападение акулы» «Эстафета с препятствиями»

Тематическое планирование

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	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-

					WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ

					СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	16	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/nsportal.ru (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	0	https://resh.edu.ru/subject/nsportal.ru (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/nsportal.ru (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	7	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU

2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	0	0	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/portal/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ

						СЕТЬ
2	Всесторонне е и гармоничное физическое развитие	1	0	0	07.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/resh/07092023/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
3	Коррекция нарушения осанки	1	0	0	13.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/resh/13092023/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
4	Коррекция избыточной массы тела	1	0	0	14.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/resh/14092023/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
5	Правила проведения самостоятел ьных занятий при коррекции осанки и телосложени я	1	0	0	20.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/resh/20092023/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
6	Составление планов для самостоятел ьных занятий	1	0	0	21.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/resh/21092023/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
7	Способы учёта индивидуаль ных особенносте й	1	0	0	27.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/resh/27092023/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
8	Профилакти ка умственного перенапряже ния	1	0	0	28.09.2 023	https://resh.edu.ru/subject/resh/28092023/ NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬН АЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ
9	Упражнения для профилакти ки утомления	1	0	0	04.10.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
10	Дыхательная	1	0	0	05.10.2	WWW.GTO.RU

	и зрительная гимнастика				023	(САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
11	Акробатические комбинации	1	0	0	11.10.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	12.10.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	18.10.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
14	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	19.10.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
15	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	0	25.10.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	26.10.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
17	Вольные упражнения на базе	1	0	0	08.11.2 023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-

	ритмической гимнастики					WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
18	Бег на короткие дистанции	1	0	0	09.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
19	Бег на средние дистанции	1	0	0	15.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
20	Бег на длинные дистанции	1	0	0	16.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
21	Бег на длинные дистанции	1	0	0	22.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
22	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	23.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
23	Прыжки в длину с разбега	1	0	0	29.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
24	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувши	1	0	0	30.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL:

	сь»					MINSPORTSO@EGO.V66.RU
25	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	0	06.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
26	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	07.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
27	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	0	13.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
28	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	14.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
29	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	0	20.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
30	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	0	21.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
31	Техника	1	0	0	27.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО)

	передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом					HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
32	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	28.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
33	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	0	10.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
34	Торможение боковым скольжением	1	0	0	11.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
35	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	17.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
36	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	0	18.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
37	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	0	0	24.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
38	Повороты с	1	0	0	25.01.2	WWW.GTO.RU

	мячом на месте				024	(САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
39	Повороты с мячом на месте	1	0	0	31.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
40	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	0	01.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
41	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	07.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
42	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	0	08.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
43	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	0	14.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
44	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	0	15.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
45	Прямой нападающий удар	1	0	0	21.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-

						WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
46	Прямой нападающий удар	1	0	0	22.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	28.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
48	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	0	29.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
49	Тактические действия в защите	1	0	0	06.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
50	Тактические действия в нападении	1	0	0	07.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	0	13.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
52	Остановка мяча внутренней	1	0	0	14.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ

	стороной стопы					СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
53	Правила игры в мини-футбол	1	0	0	20.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
54	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	0	21.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	03.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	0	04.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	0	10.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса	1	0	0	11.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL:

	ГТО: Кросс на 3 км					MINSPORTSO@EGO.V66.RU
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	0	17.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	0	18.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	25.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	26.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO.V66.RU

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	02.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0	08.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	0	15.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	16.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	22.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
68	Фестиваль	1	0	0	23.05.2	WWW.GTO.RU (САЙТГТО)

	«Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов))				024	HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1	0	0	06.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
2	Измерение функциональных резервов организма	1	0	0	07.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	0	13.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
4	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	0	14.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

	я					
5	Длинный кувырок с разбега	1	0	0	20.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh/146488 NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
6	Кувырок назад в упор	1	0	0	21.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh/146488 NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
7	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	0	27.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh/146488 NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
8	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	0	28.09.2023	https://resh.edu.ru/subject/resh/146488 NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
9	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	0	04.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
10	Упражнения черлидинга	1	0	0	05.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
11	Упражнения черлидинга	1	0	0	11.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
12	Бег на короткие дистанции	1	0	0	12.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU

13	Бег на длинные дистанции	1	0	0	18.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
14	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	0	19.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
15	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	0	25.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
16	Прыжки в высоту	1	0	0	26.10.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
17	Прыжки в высоту	1	0	0	08.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
18	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	0	09.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
19	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	0	15.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
20	Передвижение	1	0	0	16.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО)

	попеременным двухшажным ходом					HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
21	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	22.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
22	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	0	23.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
23	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	29.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
24	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	0	30.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
25	Плавание брассом	1	0	0	06.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
26	Повороты при плавании брассом	1	0	0	07.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
27	Повороты при плавании брассом	1	0	0	13.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ

						СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
28	Ведение мяча	1	0	0	14.11.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
29	Ведение мяча	1	0	0	20.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
30	Передача мяча	1	0	0	21.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
31	Передача мяча	1	0	0	27.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
32	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	28.12.2023	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
33	Приемы и броски мяча на месте	1	0	0	10.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
34	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	0	11.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU

						V66.RU
35	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	0	17.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
36	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	18.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
37	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	0	24.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
38	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	25.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
39	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	0	31.01.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
40	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	01.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
41	Приёмы и передачи в движении	1	0	0	07.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
42	Удары	1	0	0	08.02.2024	WWW.GTO.RU

						(САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
43	Удары	1	0	0	14.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
44	Блокировка	1	0	0	15.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
45	Блокировка	1	0	0	21.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
46	Ведение мяча	1	0	0	22.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
47	Ведение мяча	1	0	0	28.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
48	Приемы мяча	1	0	0	29.02.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
49	Приемы мяча	1	0	0	06.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-

						WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
50	Передачи мяча	1	0	0	07.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
51	Передачи мяча	1	0	0	13.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
52	Остановки и удары по мячу с места	1	0	0	14.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
53	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	0	20.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	0	21.03.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила	1	0	0	03.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU

	выполнения спортивных нормативов . Правила ТБ. Первая помощь при травмах					V66.RU
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	0	04.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	0	10.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	0	11.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	0	17.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине	1	0	0	18.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGO V66.RU

	. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	0	25.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	26.04.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	02.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание	1	0	0	08.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU

	туловища из положения лежа на спине					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	0	15.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	0	16.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	0	22.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов))	1	0	0	23.05.2024	WWW.GTO.RU (САЙТГТО) HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: MINSPORTSO@EGOV66.RU
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		