

Приложение  
к образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ гимназии №3 г.Грязи,  
утвержденной приказом  
от \_\_\_\_\_ г. №  
Директор МБОУ гимназии № 3

\_\_\_\_\_Ананских А.М.

**Выписка из рабочей программы учебного предмета**  
**«Физическая культура»**  
**для 5-9 классов**  
**на 2023-2024 учебный год**

**г. Грязи**

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/</a>	и в процессе урока
1.2	Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга.	1	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/psihologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/psihologiya.html</a>	
1.3	Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции, характеристика их содержания и правил спортивной борьбы. Расцвет и завершение истории Олимпийских игр древности	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>	
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	1	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/nadom.html">http://fizkulturavshkole.ru/nadom.html</a>	и в процессе урока
2.2	Режим дня и его значение для обучающихся, связь с умственной работоспособностью. Составление индивидуального режима дня, определение основных индивидуальных видов деятельности, их временных диапазонов и последовательности в выполнении	2	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	

2.3	Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями на открытых площадках и в домашних условиях, подготовка мест занятий, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма.	1	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	
2.4	Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки в процессе самостоятельных занятий физической культуры и спортом.	1	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.html">http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.html</a>	
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	
1.2	Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека.	1	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	
1.3	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры после занятий утренней зарядкой.	2	<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589">https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589</a>	
1.4	Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов, развитие координации; формирование телосложения с использованием внешних отягощений.	2	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>	
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html</a>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	

2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_1_yzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_1_yzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15	<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika</a>	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
2.8	Спортивные игры. Гандбол, лапта.	4	<a href="https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200__ГА_НДБОЛ.pdf">https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200__ГА_НДБОЛ.pdf</a>	
Итого по разделу		88		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительн ая информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/</a>	в процессе урока
1.2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>	в процессе урока
1.3	Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности, первые олимпийские чемпионы.	0	<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya</a>	в процессе урока
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	в процессе урока
2.2	Ведение дневника физической культуры. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья, физическая подготовленность как результат физической подготовки.	0	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	в процессе урока
2.3	Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки.	0	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	в процессе урока

2.4	Правила проведения измерительных процедур по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.	0	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	в процессе урока
Итого по разделу		0		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	в процессе уроков
1.2	Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/conspect/261831/</a>	в процессе уроков
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html</a>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobnosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobnosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Te">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Te</a>	

			<a href="#">хничко-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tekhnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tekhnikataktika</a>	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
Итого по разделу		68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		

## 7 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	1	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/</a>	и в процессе уроков
1.2	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО	1	<a href="http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4137/1/">http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/4137/1/</a>	и в процессе уроков
1.3	Олимпийское движение в СССР и современной России, характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>	и в процессе уроков
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	3	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	и в процессе уроков
2.2	Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	2	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>
Итого по разделу		5		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				



<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	
1.2	Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки, дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня	2	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	в процессе уроков
Итого по разделу		3		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html</a>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	20	<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskije_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskije_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	18	<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	14	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
Итого по разделу		91		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Колич ество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительн ая информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/</a>	в процессе уроков
1.2	Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>	
1.3	Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость	1	<a href="https://school.kontur.ru/publications/2509">https://school.kontur.ru/publications/2509</a>	
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	в процессе уроков
2.2	Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.	1	<a href="https://medmassazh.by/sohranenie-osanki.html">https://medmassazh.by/sohranenie-osanki.html</a>	
2.3	Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой.	1	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	

2.4	Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий	0	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/10578/5/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/10578/5/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	в процессе уроков
Итого по разделу		2		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	и в процессе уроков
1.2	Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения	1	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/10578/5/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/10578/5/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
Итого по разделу		2		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	9	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html</a>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	18	<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	9	<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	3	<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles</a>	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	15	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	15	<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	9	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	18	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
Итого по разделу		96		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего		
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	0	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	в процессе уроков
1.2	Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека.	0	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	в процессе уроков
1.3	Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура	0	<a href="https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html">https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html</a>	в процессе уроков
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>				
2.1	Способы самостоятельной деятельности	0	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	в процессе уроков
2.2	Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой.	0	<a href="https://studfile.net/preview/9457345/">https://studfile.net/preview/9457345/</a>	в процессе уроков
2.3	Банные процедуры как средство укрепления здоровья.	0	<a href="https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/pravila-provedeniya-bannyh-procedur-fizkultura-kratko-konspekt.html">https://obrazovanie-gid.ru/konspekty/pravila-provedeniya-bannyh-procedur-fizkultura-kratko-konspekt.html</a>	в процессе уроков
2.4	Измерение функциональных резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях	0	<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	в процессе уроков

	физическими упражнениями и во время активного отдыха.			
Итого по разделу		0		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	0	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	в процессе уроков
1.2	Занятия физической культурой и режим питания.	0	<a href="https://externat.foxford.ru/polezno-znat/pravilnoe-pitanie-shkolnika">https://externat.foxford.ru/polezno-znat/pravilnoe-pitanie-shkolnika</a>	в процессе уроков
1.3	Упражнения для снижения избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	0	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	в процессе уроков
Итого по разделу		0		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html</a>	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	2	<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles</a>	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	

2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	12	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>	
Итого по разделу		68		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68		





## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Колич ество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополн ительн ая инфор мация
		Всего			
1	Физическая культура и здоровый образ жизни.	1		<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	теория ФК в течение урока
2	Упражнения утренней зарядки и физкультминуток. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 м.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html</a>	
3	Бег на короткие дистанции. Техника высокого старта.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg11.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg11.html</a>	
4	Бег на короткие дистанции. Финиширование.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg14.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg14.html</a>	
5	Бег 30 м. Специальные беговые упражнения.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg13.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg13.html</a>	
6	Бег 60 м.	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
7	Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью. Бег 500 м.	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
8	Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень,	1		<a href="https://atlox.ru/5-3-osnovy-tehniki-metaniy.html">https://atlox.ru/5-3-osnovy-tehniki-metaniy.html</a>	
9	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега	1		<a href="https://atlox.ru/5-3-osnovy-tehniki-metaniy.html">https://atlox.ru/5-3-osnovy-tehniki-metaniy.html</a>	
10	Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.	1		<a href="https://atlox.ru/5-3-osnovy-tehniki-metaniy.html">https://atlox.ru/5-3-osnovy-tehniki-metaniy.html</a>	
11	Бег на длинные дистанции.	1		<a href="https://atlox.ru/5-1-osnovy-tehniki-hodjby-i-bega.html">https://atlox.ru/5-1-osnovy-tehniki-hodjby-i-bega.html</a>	

12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html">http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html</a>	
13	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег на развитие выносливости. Кросс 500 м.	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
14	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
15	Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО. Бег 30 м.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg3.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg3.html</a>	
16	Метание малого мяча на дальность	1		<a href="https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html</a>	
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		<a href="https://atlox.ru/14-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-pryzhkah-v-dlinu-s-razbega.html">https://atlox.ru/14-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-pryzhkah-v-dlinu-s-razbega.html</a>	
18	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html">http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html</a>	
19	Баскетбол. Ведение мяча стоя на месте	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml</a>	
20	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml</a>	
21	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/tehnika-igry.shtml</a>	
22	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой».	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniye-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniye-mjacha.shtml</a>	
23	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniye-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniye-mjacha.shtml</a>	
24	Баскетбол. Техника ловли мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/lovljamjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/lovljamjacha.shtml</a>	

25	Наблюдение за физическим развитием	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
26	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
27	Баскетбол. Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
28	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		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
29	Гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.	1		<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayu-shchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589">https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayu-shchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589</a>	
30	Гимнастика. Упражнения на формирование телосложения.	1		<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayu-shchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589">https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayu-shchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589</a>	
31	Гимнастика. Упражнения на развитие координации	1		<a href="https://www.europegym.ru/articles/trenirovka-dlya-razvitiya-koordinacii-ruk-i-nog-u-detey.html">https://www.europegym.ru/articles/trenirovka-dlya-razvitiya-koordinacii-ruk-i-nog-u-detey.html</a>	
32	Гимнастика. Кувырок вперед и назад в группировке	1		<a href="https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820">https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820</a>	
33	Гимнастика. Кувырок вперед ноги «скрестно»	1		<a href="https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820">https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820</a>	
34	Гимнастика. Кувырок назад из стойки на лопатках	1		<a href="https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820">https://znanio.ru/media/vidy-kuvyrkov-tehnika-vypolneniya-kuvyrka-2528820</a>	
35	Гимнастика. Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		<a href="https://studfile.net/preview/9342526/page:8/">https://studfile.net/preview/9342526/page:8/</a>	
36	Гимнастика. Упражнения на гимнастической скамейке	1		<a href="https://studfile.net/preview/9342526/page:8/">https://studfile.net/preview/9342526/page:8/</a>	

37	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1		<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
38	Волейбол. Техника передачи мяча	1		<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
39	Волейбол. Технические действия с мячом	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
40	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
41	Волейбол. Техника передачи мяча	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
42	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
43	Волейбол. Технические действия с мячом	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
44	Волейбол. Приём и передача мяча сверху	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
45	Волейбол. Приём и передача мяча снизу	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
46	Мини-футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
47	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
48	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
49	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
50	Техника ловли мяча вратаря	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
51	Технические действия с мячом	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
52	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
53	Технические действия с мячом	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	

55	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	
56	Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию).	1		<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	
57	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobnosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobnosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
58	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
59	Лыжная подготовка. Спуск на лыжах с пологого склона	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
60	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
61	Лыжная подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
62	Лыжная подготовка. Повороты на лыжах способом переступания	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
63	Лыжная подготовка. Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
64	Лыжная подготовка. Спуск на лыжах с пологого склона	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
65	Лыжная подготовка. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	
66	Лыжная подготовка. Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy.html</a>	

67	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
68	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv</a>	
69	Волейбол. Приём и передача мяча сверху	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
70	Волейбол. Технические действия с мячом	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
71	Волейбол. Прямая нижняя подача мяча	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
72	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
73	Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху на месте и в движении в парах.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
74	Волейбол. Техника ранее разученных технических действий с мячом	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
75	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1		<a href="https://znanio.ru/media/pravila-okazaniya-pervoj-pomoschi-na-urokah-fizicheskoy-kultury-profilaktika-travmatizma-2653174">https://znanio.ru/media/pravila-okazaniya-pervoj-pomoschi-na-urokah-fizicheskoy-kultury-profilaktika-travmatizma-2653174</a>	
76	Мини-футбол. Технические действия с мячом	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika</a>	
77	Мини-футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika</a>	
78	Мини-футбол. Обводка мячом ориентиров	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika</a>	

79	Мини-футбол. Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика</a>	
80	Мини-футбол. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика</a>	
81	Мини-футбол. Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега.	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика</a>	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html</a>	
83	Лёгкая атлетика. Бег на короткие дистанции	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html</a>	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1		<a href="https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html</a>	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		<a href="https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html</a>	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		<a href="https://atlox.ru/14-1-istoriya-pryzhkov-v-dlinu-s-razbega.html">https://atlox.ru/14-1-istoriya-pryzhkov-v-dlinu-s-razbega.html</a>	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
88	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56eacd27b5cf1c51018b456a</a>	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20</a>	

				<a href="#">тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1isAllowed=y</a>	
91	Режим дня. Определение состояния организма.	1		<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	
92	Техника безопасности в гандболе. Передвижения защитников и нападающих.а гимнастической лестнице	1		<a href="https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf">https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf</a>	
93	Гандбол. Техника штрафного броска. Действия вратаря в защите.	1		<a href="https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf">https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf</a>	
94	Упражнения утренней зарядки.Учебно-тренировочная игра в лапту.	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-laptu-kratko-po-punktam-dlya-shkolnikov.html">https://obrazovanie-gid.ru/dokumentaciya/pravila-igry-v-laptu-kratko-po-punktam-dlya-shkolnikov.html</a>	
95	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		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	



100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat</a>	
102	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

## 6 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Дополнительная информация
		Всего			
1	Возрождение Олимпийских игр	1		<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>	
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html</a>	
3	Спринтерский бег. Бег 30 м.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html</a>	
4	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html</a>	
5	Спринтерский бег. Бег 60 м.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html</a>	
6	Гладкий равномерный бег. Бег 500 м.	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
7	Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м.	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
8	Метание малого мяча по движущейся мишени	1		<a href="https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html</a>	
9	Метание малого мяча на дальность.	1		<a href="https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html</a>	
10	Метание малого мяча на дальность.	1		<a href="https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-5-tehnika-metaniya-granaty-i-myacha.html</a>	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>	
12	Гладкий равномерный бег. Кросс 1500 м.	1		<a href="https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html">https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html</a>	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		<a href="https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html">https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html</a>	

14	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста.	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredvizhenie.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredvizhenie.shtml</a>	
15	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredvizhenie.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredvizhenie.shtml</a>	
16	Баскетбол. Передвижение в стойке баскетболиста	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredvizhenie.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredvizhenie.shtml</a>	
17	Баскетбол. Остановка двумя шагами и прыжком	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml</a>	
18	Баскетбол. Прыжки вверх толчком одной ногой	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml</a>	
19	Баскетбол. Упражнения в ведении мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml</a>	
20	Баскетбол. Упражнения на передачу и броски мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-myacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-myacha-v-korzinu.shtml</a>	
21	Баскетбол. Техника остановки двумя шагами и прыжком	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedeniemyacha.shtml</a>	
22	Упражнения для коррекции телосложения	1		<a href="https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589">https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tehnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589</a>	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/02/17/kompleksy-ritmicheskoy-gimnastiki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/02/17/kompleksy-ritmicheskoy-gimnastiki</a>	
24	Акробатические комбинации. Кувырки вперёд, назад.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3417/</a>	
25	Акробатические комбинации. Гимнастический мост.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/</a>	
26	Акробатические комбинации. Стойки на лопатках с помощью и без помощи рук.	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3239/</a>	

27	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/02/17/kompleksy-ritmicheskoy-gimnastiki">https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2018/02/17/kompleksy-ritmicheskoy-gimnastiki</a>	
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1		<a href="https://studfile.net/preview/9342526/page:8/">https://studfile.net/preview/9342526/page:8/</a>	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html">http://fizkulturavshkole.ru/podvizhnye_igry.html</a>	
30	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola</a>	
31	Волейбол. Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola</a>	
32	Волейбол. Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1		<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
33	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1		<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
34	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
35	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/consept/279145/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/consept/279145/</a>	
36	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	

37	Лыжная подготовка. Передвижение одновременным одношажным ходом	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
38	Лыжная подготовка. Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
39	Лыжная подготовка. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
40	Лыжная подготовка. Упражнения лыжной подготовки	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskiye_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
42	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
43	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика</a>	
44	Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика</a>	
45	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakтика</a>	

46	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikatakika</a>	
47	Футбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml</a>	
48	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml</a>	
49	Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега.	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/trenirovka.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/trenirovka.shtml</a>	
50	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="https://znanio.ru/media/pravila-okazaniya-pervoj-pomoschi-na-urokah-fizicheskoj-kultury-profilaktika-travmatizma-2653174">https://znanio.ru/media/pravila-okazaniya-pervoj-pomoschi-na-urokah-fizicheskoj-kultury-profilaktika-travmatizma-2653174</a>	
51	История первых Олимпийских игр современности	1		<a href="https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya">https://sportcalorie.ru/historia-sporta/olimpijskie-igry-sovremennosti-istoriya-vozrozhdeniya</a>	
52	Волейбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola</a>	
53	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola</a>	
54	Волейбол. Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/10/13/metodika-obucheniya-tehnike-voleybola</a>	
55	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspet/262023/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/conspet/262023/</a>	

56	Лёгкая атлетика. Прыжковые упражнения в длину и высоту	1		<a href="https://atlox.ru/14-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-pryzhkah-v-dlinu-s-razbega.html">https://atlox.ru/14-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-pryzhkah-v-dlinu-s-razbega.html</a>	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1		<a href="https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html</a>	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1		<a href="https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html">https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html</a>	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		<a href="https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html">https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html</a>	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км. Подводящие упражнения	1		<a href="https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html">https://atlox.ru/9-3-tehnika-bega-na-srednie-distancii.html</a>	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg41.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg41.html</a>	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		<a href="https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html</a>	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		<a href="https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html</a>	
64	Гандбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		<a href="https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf">https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf</a>	
65	Гандбол. Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		<a href="https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf">https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf</a>	

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise</a>	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise</a>	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1		<a href="https://1811.mskobr.ru/files/Doki/GTO/Uprazhnenya/strel_ba_iz_pnevmaticheskoy_vintovki_i_li_e_lektronnogo_oruzhiya.pdf">https://1811.mskobr.ru/files/Doki/GTO/Uprazhnenya/strel_ba_iz_pnevmaticheskoy_vintovki_i_li_e_lektronnogo_oruzhiya.pdf</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



## 7 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Колич ество часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Допол нител ьная инфор мация
		Всего			
1	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
2	Истоки развития олимпизма в России	1		<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-istoriya-zarozhdeniya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-2797430.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-fizicheskoy-kulturi-v-klasse-na-temu-istoriya-zarozhdeniya-olimpiyskogo-dvizheniya-v-rossii-2797430.html</a>	
3	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html</a>	
4	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg1.html</a>	
5	Эстафетный бег	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html</a>	
6	Техника бега с преодолением препятствий	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
7	Олимпийское движение в СССР и современной России	1		<a href="https://yandex.ru/video/preview/3157112184781051876">https://yandex.ru/video/preview/3157112184781051876</a>	
8	Техника и тактика бега кроссовых дистанций.	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
9	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	

10	Правила и техника выполнения бега бега на 2000 м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		<a href="https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura">https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura</a>	
13	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
14	Эстафетный бег на длинных дистанциях	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg4.html</a>	
15	Тактическая подготовка в беге на длинные дистанции.	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
16	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/03/02/vospitanie-polozhitelnykh-lichnostnykh-kachestv</a>	
17	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
18	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
19	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
20	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола	1		<a href="https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura">https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura</a>	
21	Баскетбол. Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		<a href="https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura">https://uchitel.club/fgos/fgos-fizicheskaya-kultura</a>	
22	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>	

23	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>	
24	Баскетбол. Передача мяча после отскока от пола	1		<a href="https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika">https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika</a>	
25	Баскетбол. Техника штрафного броска в корзину	1		<a href="https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika">https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika</a>	
26	Баскетбол. Техника броска в корзину с места	1		<a href="https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika">https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika</a>	
27	Баскетбол. Техника броска в корзину в движении	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/</a>	
28	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
29	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
30	Волейбол. Ловля мяча после отскока от пола	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
31	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
32	Волейбол. Перевод мяча за голову	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
33	Волейбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
34	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>	
35	Гимнастика. Акробатические комбинации	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>	
36	Гимнастика. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>	

37	Гимнастика. Акробатические комбинации	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/">http://fizkulturavshkole.ru/</a>	
38	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/ravnovesie.html">http://fizkulturavshkole.ru/ravnovesie.html</a>	
39	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah</a>	
40	Гимнастика. Стойка на голове с опорой на руки	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/06/04/tehnika-vypolneniya-stoyki-na-golove-i-rukah</a>	
41	Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне	1		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0">https://www.youtube.com/watch?v=o1te4itdIj0</a>	
42	Гимнастика. Комплекс упражнений степ-аэробики	1		<a href="https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/106039/Step_aerobika.pdf?sequence=1">https://dspace.kpfu.ru/xmlui/bitstream/handle/net/106039/Step_aerobika.pdf?sequence=1</a>	
43	Мини-футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika</a>	
44	Мини-футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
45	Мини-футбол. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
46	Мини-футбол. Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
47	Мини-футбол. Тактические действия при выполнении углового удара	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
48	Мини-футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
49	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «упор»	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy1.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy1.html</a>	

50	Лыжная подготовка. Поворот упором при спуске с пологого склона	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy1.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy1.html</a>	
51	Лыжная подготовка. Поворот упором при спуске с пологого склона	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy1.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy1.html</a>	
52	Лыжная подготовка. Торможение на лыжах способом «упор»	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy5.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy5.html</a>	
53	Лыжная подготовка. Преодоление естественных препятствий на лыжах	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy5.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy5.html</a>	
54	Лыжная подготовка. Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy7.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy7.html</a>	
55	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy7.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy7.html</a>	
56	Лыжная подготовка. Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy8.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy8.html</a>	
57	Лыжная подготовка. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy2.html">http://fizkulturavshkole.ru/lyzhy2.html</a>	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/</a>	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3108/start/</a>	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html</a>	

61	Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html</a>	
62	Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html</a>	
63	Волейбол. Перевод мяча за голову.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley6.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley6.html</a>	
64	Волейбол. Игровая деятельность по правилам игры.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>	
67	Верхняя прямая подача в разные зоны площадки соперника.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley3.html</a>	
68	Тактические действия в защите.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html</a>	
69	Тактические действия в нападении.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html</a>	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a">https://www.gto.ru/recomendations/56ead160b5cf1c2d018b456a</a>	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567">https://www.gto.ru/recomendations/56ead0b7b5cf1c4a018b4567</a>	
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead383b5cf1c4d018b4569</a>	
73	Волейбол. Игровая деятельность по правилам игры.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html</a>	
74	Выдающиеся советские и российские олимпийцы.	1		<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/interval/2944223.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/interval/2944223.html</a>	

75	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html</a>	
76	Волейбол. Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley5.html</a>	
77	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/vozrozhdenie-gto-v-rossii-kratko.html">https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/vozrozhdenie-gto-v-rossii-kratko.html</a>	
78	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="https://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika">https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika</a>	
79	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1		<a href="https://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika">https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika</a>	
80	Баскетбол. Технические приёмы. Ведение, приём, передача.	1		<a href="http://www.rdus.ru/?page_id=334">http://www.rdus.ru/?page_id=334</a>	
81	Баскетбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="https://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika">https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika</a>	
82	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой»	1		<a href="https://fb.ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika">https://fb-ru.turbopages.org/fb.ru/s/article/381971/taktika-igryi-v-basketbol-strategiya-i-tehnika</a>	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>	

84	Мини-футбол. Тактические действия при выполнении углового удара	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tekhnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tekhnikataktika</a>	
85	Мини-футбол. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tekhnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tekhnikataktika</a>	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg2.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg2.html</a>	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/beg2.html">http://fizkulturavshkole.ru/beg2.html</a>	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b">https://www.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b</a>	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000 м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b">https://www.gto.ru/recomendations/56ead2a0b5cf1c1b018b456b</a>	



94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f">https://www.gto.ru/recomendations/56eacdb5b5cf1c1f018b456f</a>	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572">https://www.gto.ru/recomendations/56eacedcb5cf1c1c018b4572</a>	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d">https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff162b5cf1c787e8b456d</a>	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571">https://www.gto.ru/recomendations/56ead45fb5cf1c1f018b4571</a>	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		<a href="https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569">https://www.gto.ru/recomendations/56ead3beb5cf1c7b018b4569</a>	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat</a>	
101	Фестиваль «ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
102	Фестиваль "ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

## 8 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Коли честв о часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Допол нительн ая инфор мация
		Всег о			
1	Физическая культура в современном обществе	1		<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	
2	Бег на короткие дистанции	1		<a href="https://atlox.ru/7-1-istoriya-bega-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-1-istoriya-bega-na-korotkie-distancii.html</a>	
3	Бег на короткие дистанции	1		<a href="https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html</a>	
4	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1		<a href="https://e-univers.ru/upload/iblock/656/n371so9u5dpal0xshjeqmodnnp4cklal.pdf">https://e-univers.ru/upload/iblock/656/n371so9u5dpal0xshjeqmodnnp4cklal.pdf</a>	
5	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html</a>	
6	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-3-tehnika-bega-na-korotkie-distancii.html</a>	
7	Адаптивная и лечебная физическая культура	1		<a href="https://school.kontur.ru/publications/2509">https://school.kontur.ru/publications/2509</a>	
8	Прыжки в длину с разбега	1		<a href="https://atlox.ru/14-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-pryzhkah-v-dlinu-s-razbega.html">https://atlox.ru/14-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-pryzhkah-v-dlinu-s-razbega.html</a>	
9	Метание мяча 150 гр. на дальность	1		<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:31/#70">https://studfile.net/preview/1844768/page:31/#70</a>	
10	Метание мяча 150 гр. на дальность	1		<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:31/#70">https://studfile.net/preview/1844768/page:31/#70</a>	
11	Метание мяча 150 гр. на дальность	1		<a href="https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html</a>	
12	Бег на средние дистанции. Бег 1000 м	1		<a href="https://atlox.ru/9-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-srednie-distancii.html">https://atlox.ru/9-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-srednie-distancii.html</a>	

13	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
14	Бег на длинные дистанции. Бег 1500 м	1		<a href="https://atlox.ru/10-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-dlinnye-distancii.html">https://atlox.ru/10-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-dlinnye-distancii.html</a>	
15	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м	1		<a href="https://atlox.ru/10-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-dlinnye-distancii.html">https://atlox.ru/10-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-dlinnye-distancii.html</a>	
16	Кроссовый бег 2000 м	1		<a href="https://atlox.ru/27-7-organizacija-nagruzok-v-bege-na-vynoslivost.html">https://atlox.ru/27-7-organizacija-nagruzok-v-bege-na-vynoslivost.html</a>	
17	Кроссовый бег 2000 м	1		<a href="https://atlox.ru/27-7-organizacija-nagruzok-v-bege-na-vynoslivost.html">https://atlox.ru/27-7-organizacija-nagruzok-v-bege-na-vynoslivost.html</a>	
18	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml</a>	
19	Баскетбол. Повороты с мячом на месте	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml</a>	
20	Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml</a>	
21	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml</a>	
22	Баскетбол. Передача мяча одной рукой снизу	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml</a>	
23	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml</a>	
24	Баскетбол. Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
25	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
26	Баскетбол. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
27	Коррекция нарушения осанки	1		<a href="https://paracel66.com/info/interesnoe/kak-derzhat-spinu-pryamo">https://paracel66.com/info/interesnoe/kak-derzhat-spinu-pryamo</a>	
28	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1		<a href="http://gymnastics.sgu.ru/content/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-samostoyatelnoi-raboty-nad-osankoi">http://gymnastics.sgu.ru/content/korrigiruyushchaya-gimnastika-dlya-samostoyatelnoi-raboty-nad-osankoi</a>	

29	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		<a href="https://studfile.net/preview/2031134/page:21/">https://studfile.net/preview/2031134/page:21/</a>	
30	Акробатические комбинации	1		<a href="https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html">https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html</a>	
31	Акробатические комбинации	1		<a href="https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html">https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html</a>	
32	Акробатические комбинации	1		<a href="https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html">https://gimnastikasport.ru/akrobatika/akrobaticheskie-elementy.html</a>	
33	Акробатические комбинации	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticheskih-uprazhneniy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticheskih-uprazhneniy</a>	
34	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		<a href="https://studfile.net/preview/9342526/page:8/">https://studfile.net/preview/9342526/page:8/</a>	
35	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1		<a href="https://studfile.net/preview/9342526/page:8/">https://studfile.net/preview/9342526/page:8/</a>	
36	Волейбол. Прямой нападающий удар	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
37	Прямой нападающий удар	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
38	Тактические действия в защите	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
39	Тактические действия в нападении	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
40	Тактические действия в нападении	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
41	Тактические действия в защите	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
42	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
43	Индивидуальный блок в прыжке с места	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	

44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html">https://sportishka.com/komandnye-vidy-sporta/35361-volejbol-rasstanovka.html</a>	
45	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		<a href="https://www.gto.ru/#gto-method">https://www.gto.ru/#gto-method</a>	
46	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		<a href="http://www.offsport.ru/football/kombinacii/">http://www.offsport.ru/football/kombinacii/</a>	
47	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="http://www.offsport.ru/football/kombinacii/">http://www.offsport.ru/football/kombinacii/</a>	
48	Правила игры в мини-футбол	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml</a>	
49	Правила игры в мини-футбол	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/pravila.shtml</a>	
50	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>	
51	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>	
52	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml">http://www.offsport.ru/mini-football/tehnika.shtml</a>	
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Первая помощь при травмах	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/vozhrozhdenie-gto-v-rossii-kratko.html">https://obrazovanie-gid.ru/pereskazy1/vozhrozhdenie-gto-v-rossii-kratko.html</a>	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
55	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
57	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
58	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	

59	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
60	Торможение боковым скольжением	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
61	Торможение боковым скольжением	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
62	Переход с одного лыжного хода на другой	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
63	Переход с одного лыжного хода на другой	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
64	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
65	Прохождение учебной дистанции 2 км	1		<a href="https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/">https://training365.ru/klassicheskiy-xod-na-lyzhax/</a>	
66	Прохождение учебной дистанции 2 км	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
68	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1		<a href="https://znanio.ru/media/pravila-okazaniya-pervoj-pomoschi-na-urokah-fizicheskoy-kultury-profilaktika-travmatizma-2653174">https://znanio.ru/media/pravila-okazaniya-pervoj-pomoschi-na-urokah-fizicheskoy-kultury-profilaktika-travmatizma-2653174</a>	
69	Волейбол. Прямой нападающий удар	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
70	Прямой нападающий удар	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
71	Тактические действия в защите	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
72	Тактические действия в защите	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
73	Тактические действия в нападении	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
74	Тактические действия в нападении	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
75	Тактические действия в защите	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
76	Тактические действия в защите	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
77	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	
78	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1		<a href="https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html">https://www.sports.ru/volleyball/blogs/3025492.html</a>	

79	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise</a>	
80	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#excercise</a>	
81	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html</a>	
82	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1		<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html</a>	
83	Правила игры в мини-футбол	1		<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html</a>	
84	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html</a>	
85	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1		<a href="https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html">https://www.sports.ru/tribuna/blogs/football_cogitation/757384.html</a>	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html</a>	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1		<a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html</a>	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		<a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html</a>	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1		<a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html</a>	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		<a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html</a>	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1		<a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html</a>	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1		<a href="https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html">https://www.sports.ru/health/blogs/2799414.html</a>	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	

	высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1		<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		<a href="https://1811.mskobr.ru/files/Doki/GTO/Uprazhneniya/strelba_iz_pnevmaticheskoy_vintovki_ili_elektronnogo_oruzhiya.pdf">https://1811.mskobr.ru/files/Doki/GTO/Uprazhneniya/strelba_iz_pnevmaticheskoy_vintovki_ili_elektronnogo_oruzhiya.pdf</a>	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		<a href="https://tutknow.ru/bodyfitness/8657-chelnochnyy-beg-osobennosti-vypolneniya.html">https://tutknow.ru/bodyfitness/8657-chelnochnyy-beg-osobennosti-vypolneniya.html</a>	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles</a>	
101	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles</a>	
102	Фестиваль «Сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			



## 9 КЛАСС

№ п / п	Тема урока	Коли честв о часов	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Допол нител ьная инфор мация
		Всег о			
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1		<a href="https://e-univers.ru/upload/iblock/656/n371so9u5dpal0xshjeqmodnnp4cklal.pdf">https://e-univers.ru/upload/iblock/656/n371so9u5dpal0xshjeqmodnnp4cklal.pdf</a>	
2	Техника бега на короткие дистанции	1		<a href="https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html</a>	
3	Бег на короткие дистанции. Бег 30 м	1		<a href="https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html</a>	
4	Бег на короткие дистанции. Бег 60 м	1		<a href="https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html</a>	
5	Бег на короткие дистанции. Бег 100 м	1		<a href="https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html</a>	
6	Техника бега на длинные дистанции	1		<a href="https://atlox.ru/5-1-osnovy-tehniki-hodjby-i-bega.html">https://atlox.ru/5-1-osnovy-tehniki-hodjby-i-bega.html</a>	
7	Бег на длинные дистанции. Бег 1000 м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
8	Бег на длинные дистанции. Бег 2000 м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html">https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html</a>	

10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html">https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html</a>	
11	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		<a href="https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html">https://atlox.ru/7-2-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-bege-na-korotkie-distancii.html</a>	
12	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		<a href="https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html">https://atlox.ru/18-3-osnovnye-pravila-sorevnovaniy-v-metanii-granaty-i-myacha.html</a>	
13	Туристские походы как форма активного отдыха	1		<a href="https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html">https://obrazovanie-gid.ru/referaty/turisticheskie-pohody-kak-forma-aktivnogo-otdyha-referat.html</a>	
14	Баскетбол. Техника ведения мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedenie-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedenie-mjacha.shtml</a>	
15	Баскетбол. Техника ведение мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/vedenie-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/vedenie-mjacha.shtml</a>	
16	Приемы и броски мяча на месте	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
17	Передача мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/peredacha-mjacha.shtml</a>	
18	Приемы и броски мяча в корзину в прыжке	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
19	Приемы и броски мяча в корзину на месте	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/broski-mjacha-v-korzinu.shtml</a>	
20	Повороты с мячом вперед, назад	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/52/povoroty.shtml</a>	
21	Акробатические комбинации. Измерение функциональных резервов организма	1		<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>	
22	Длинный кувырок с разбега	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskikh-uprazhneniy</a>	

23	Кувырок назад в упор	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskih-uprazhneniy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskih-uprazhneniy</a>	
24	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskih-uprazhneniy">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/11/01/tehnika-vypolneniya-akrobaticeskih-uprazhneniy</a>	
25	Композиция упражнений с элементами степ-аэробики	1		<a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/#i-2">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika/#i-2</a>	
26	Волейбол. Передачи мяча в парах, тройках	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
27	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
28	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
29	Приемы и передачи мяча снизу	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
30	Приёмы и передачи в движении	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
31	Прямой нападающий удар	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
32	Техника прямого нападающего удара	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
33	Приёмы и передачи мяча на месте	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
34	Приёмы и передачи мяча на месте	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
35	Игровая деятельность с применением изученных ехнических приёмов	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
36	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		<a href="http://fizkulturavshkole.ru/volley.html">http://fizkulturavshkole.ru/volley.html</a>	
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
38	Передвижение попеременным двухшажным ходом. Занятия физической культурой и режим питания	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	

39	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobnosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobnosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>	
40	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		<a href="https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html">https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html</a>	
41	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1		<a href="https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html">https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html</a>	
42	Передвижение одновременным одношажным ходом	1		<a href="https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html">https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html</a>	
43	Прохождение учебной дистанции 3 км	1		<a href="https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html">https://nauka.club/fizkultura/tekhnika-lyzhnykh-khodov.html</a>	
44	Баскетбол. Техника передачи мяча в игре	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/">http://www.offsport.ru/basketball/52/</a>	
45	Баскетбол. Техника ведения мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/52/">http://www.offsport.ru/basketball/52/</a>	
46	Баскетбол. Техника ведения мяча	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/">http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/</a>	
47	Индивидуальная защита в баскетболе	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/">http://www.offsport.ru/basketball/napadenie/</a>	
48	Командная защита в баскетболе	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/komandnoe-napadenie.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/komandnoe-napadenie.shtml</a>	
49	Баскетбол. Приемы мяча в движении	1		<a href="http://www.offsport.ru/basketball/komandnoe-napadenie.shtml">http://www.offsport.ru/basketball/komandnoe-napadenie.shtml</a>	
50	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
51	Волейбол. Поддачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>	
52	Приемы и передачи мяча снизу	1		<a href="https://world-sport.org/games/volleyball/technology/">https://world-sport.org/games/volleyball/technology/</a>	
53	Приёмы и передачи в движении	1		<a href="https://world-sport.org/games/volleyball/technology/">https://world-sport.org/games/volleyball/technology/</a>	

54	Прямой нападающий удар	1		<a href="https://world-sport.org/games/volleyball/technology/">https://world-sport.org/games/volleyball/technology/</a>	
55	Одиночное и групповое блокирование	1		<a href="https://world-sport.org/games/volleyball/technology/">https://world-sport.org/games/volleyball/technology/</a>	
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1		<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>	
59	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		<a href="https://goodlooker.ru/uprazhnenia-s-girei.html">https://goodlooker.ru/uprazhnenia-s-girei.html</a>	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1		<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a>	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:11/">https://studfile.net/preview/1844768/page:11/</a>	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1		<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:8/#18">https://studfile.net/preview/1844768/page:8/#18</a>	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1		<a href="https://1811.mskobr.ru/files/Doki/GTO/Uprazhneniya/strelba_iz_pnevmaticheskoy_vintovki_ili_elektronnogo_oruzhiya.pdf">https://1811.mskobr.ru/files/Doki/GTO/Uprazhneniya/strelba_iz_pnevmaticheskoy_vintovki_ili_elektronnogo_oruzhiya.pdf</a>	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1		<a href="https://nordski.ru/blog/tekhnika-vypolneniya-chelnochnogo-bega/">https://nordski.ru/blog/tekhnika-vypolneniya-chelnochnogo-bega/</a>	

65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles</a>	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1		<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles</a>	
67	Фестиваль «ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:15/">https://studfile.net/preview/1844768/page:15/</a>	
68	Фестиваль «ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1		<a href="https://studfile.net/preview/1844768/page:15/">https://studfile.net/preview/1844768/page:15/</a>	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			



# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 5-7 классы/ Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Методические особенности уроков лыжной подготовки	<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>
Мониторинг физического развития и здоровья	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>
СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА К ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА ГТО ГАНДБОЛ	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>
Самостоятельная тренировка физических качеств. Гибкость МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	<a href="https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf">https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f7084e200_ГАНДБОЛ.pdf</a>
Физическая культура человека (основные понятия и ценности)	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y">http://elib.cspu.ru/xmlui/bitstream/handle/123456789/10782/Фомина%20Самост.%20тренировка.%20Гибкость.pdf?sequence=1&amp;isAllowed=y</a> <a href="https://e-univers.ru/upload/iblock/656/n371so9u5dpal0xshjeqmodnrp4cklal.pdf">https://e-univers.ru/upload/iblock/656/n371so9u5dpal0xshjeqmodnrp4cklal.pdf</a>

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Знания о физической культуре	<a href="https://nsportal.ru/shkola/raznoe/">https://nsportal.ru/shkola/raznoe/</a>
Физическая культура и здоровый образ жизни	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/psihologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/psihologiya.html</a>
Исторические сведения об Олимпийских играх Древней Греции	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7151/start/261929/</a>
Способы самостоятельной деятельности	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/nadom.html">http://fizkulturavshkole.ru/nadom.html</a>
Режим дня и его значение для обучающихся	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>
Проведение самостоятельных занятий физическими упражнениями	<a href="http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf">http://elibrary.sgu.ru/uch_lit/2406.pdf</a>
Оценивание состояния организма в покое и после физической нагрузки	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.html">http://fizkulturavshkole.ru/kriterii.html</a>
Гимнастика	<a href="http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html">http://fizkulturavshkole.ru/terminologiya.html</a>
Лёгкая атлетика	<a href="https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html">https://atlox.ru/10-5-obuchenie-tehnike-krossovogo-bega.html</a>
Зимние виды спорта	<a href="https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf">https://licuv1547.mskobr.ru/files/metodicheskie_osobennosti_urokov_lyzhnoj_podgotovki.pdf</a>



Спортивные игры. Баскетбол	<a href="http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml">http://www.offsport.ru/games/osnovy-obucheniya-i-trenirovki.shtml</a>
Спортивные игры. Волейбол	<a href="https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf">https://volleyart.ru/read/wp-content/uploads/2020/05/Технико-тактическая-подготовка-волейболистов.pdf</a>
Спортивные игры. Футбол	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2014/04/06/mini-futbol-tehnikataktika</a>
Требования комплекса ГТО (Спорт")	<a href="https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf">https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/105785/1/978-5-7996-3375-2_2021.pdf</a>
Спортивные игры. Гандбол, лапта.	<a href="https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f708e200_ГАНДБОЛ.pdf">https://library.samdu.uz/files/62e62f9fd0444525eafacf2f708e200_ГАНДБОЛ.pdf</a>
Плавание	<a href="https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles">https://profi.ru/media/kak-nauchitsja-plavat#styles</a>

