Титульный лист(ID: 20949367)

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

общеобразовательное учреждение Заводоуковского городского округа "Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени героя Советского Союза В.М. Важенина"

МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО	заместитель директора	Директор
учителей физической культуры	по УВР	
Н.А. Герасимова	Н.А. Сапожникова	Л.П. Тараканова
Приказ №1	Приказ №	Приказ №
от «30» 08 2023 г.	от «30» 08 2023 г.	от «31» 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2794190)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 9 классов

Составитель:

Герасимова Н.А.

Учитель физической культуры

с. Новая Заимка 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

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

Основной целью программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, – 476 часов: в 5 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 6 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 7 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 8 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 9 классе – 68 часов (2 часа в неделю). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего числа (1 час в неделю в каждом классе).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

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

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

Модуль «Лёгкая атлетика».

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

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

Модуль «Зимние виды спорта».

Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием, торможение боковым скольжением при спуске на лыжах с пологого склона, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход и обратно, ранее разученные упражнения лыжной подготовки в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплывание учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

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

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

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

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

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

Планируемые результаты

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

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

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

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

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

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

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

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

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

выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах широким шагом, перешагиванием, перелазанием (для бесснежных районов – имитация передвижения);

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

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

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

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

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

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

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

9 КЛАСС ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	3	введите значение	введите значение	[[]]	
Добавить строку						
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	введите значение	введите значение	[[]]	
Добавить строку						
Итого по разделу		5				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность						
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	введите значение	введите значение	[[]]	
Добавить строку						
Итого по разделу		3				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность						
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	введите значение	введите значение	[[]]	
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	введите значение	введите значение	[[]]	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	6	введите значение	введите значение	[[]]	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	введите значение	введите значение	[[]]	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	введите значение	введите значение	[[]]	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	введите значение	введите значение	[[]]	
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	введите значение	введите значение	[[]]	
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	введите значение	введите значение	[[]]	
Добавить строку						
Итого по разделу		91				
Добавить раздел						
Добавить модуль						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

ФГБНУ «Институт стратегии развития образования»

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	инструктаж по технике безопасности. Спринтерский бег. Эстафетный бег.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
2	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
3	Спринтерский бег, эстафетный бег. Развитие скоростных качеств, освоение старта из различных положений.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
4	Специальные беговые упражнения ОРУ в движении.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
5	Гладкий бег 2000м.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
6	Эстафетный бег. Легкоатлетические упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
7	Метание мяча на дальность. Прыжковые упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
8	Прыжок в длину с разбега	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
9	Бег 1000м. Прыжки в длину с места.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
10	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
11	Стойки и передвижения, повороты, остановки. Развитие координационных способностей.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
12	Ловля и передача мяча	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
13	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча мяча.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
14	Ловля и передача мяча. Прыжки в верх из приседа	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
15	Ловля и передача мяча. Прыжки в верх из приседа	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
16	Ведение мяча Варианты ловли и передачи мяча.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
17	СУ. Основы знаний Акробатические упражнения	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
18	Упражнения в висе и упорах.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
19	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
20	Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
21	Упражнения в равновесии Опорный прыжок	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
22	Техника опорного прыжка	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
23	Опроный прыжок через козла - учет	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
24	Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (д) и гимнастической перекладине (м)	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
25	Акробатические упражнения.Упражнения на пресс.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
26	Развитие гибкости	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
27	Акробатическое соединение - учет	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
28	Акробатическое соединение - учет	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
29	Виды лыжных соревнований. Техника безопасности.	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
30	Передвижения на лыжаходновременно одношажный ход	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
31	[[Прыжки в высоту]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
32	[[Метание спортивного снаряда с разбега на дальность]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
33	[[Метание спортивного снаряда с разбега на дальность]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
34	[[Передвижение попеременным двухшажным ходом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
35	[[Передвижение попеременным двухшажным ходом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
36	[[Передвижение одновременным одношажным ходом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
37	[[Передвижение одновременным одношажным ходом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
38	[[Способы перехода с одного лыжного хода на другой]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
39	[[Способы перехода с одного лыжного хода на другой]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
40	[[Плавание брассом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
41	[[Плавание брассом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
42	[[Повороты при плавании брассом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
43	[[Повороты при плавании брассом]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
44	[[Ведение мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
45	[[Ведение мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
46	[[Передача мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
47	[[Передача мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
48	[[Приемы и броски мяча на месте]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
49	[[Приемы и броски мяча на месте]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
50	[[Приемы и броски мяча в прыжке]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
51	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
52	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
53	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
54	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
55	[[Приёмы и передачи мяча на месте]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
56	[[Приёмы и передачи мяча на месте]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
57	[[Приёмы и передачи в движении]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
58	[[Приёмы и передачи в движении]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
59	[[Удары]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
60	[[Удары]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
61	[[Блокировка]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
62	[[Блокировка]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
63	[[Ведение мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
64	[[Ведение мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
65	[[Приемы мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
66	[[Приемы мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
67	[[Передачи мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
68	[[Передачи мяча]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
69	[[Остановки и удары по мячу с места]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
70	[[Остановки и удары по мячу с места]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
71	[[Остановки и удары по мячу в движении]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
72	[[Остановки и удары по мячу в движении]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
73	[[История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
74	[[История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
75	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
76	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
77	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
78	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
79	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
80	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
81	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
82	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
83	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
84	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
85	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
86	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
87	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
88	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
89	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
90	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
91	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
92	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
93	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
94	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
95	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
96	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
97	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
98	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
99	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
100	[[Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
101	[[Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
102	[[Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени]]	1	введите значение	введите значение	введите дату	[[]]
Добавить строку						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		