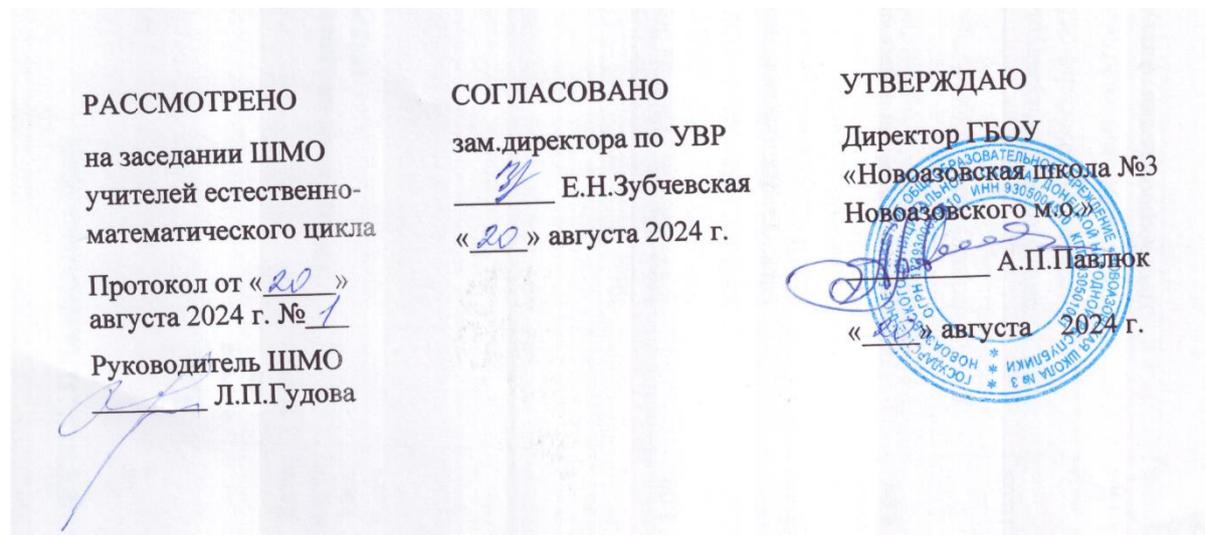


**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «НОВОАЗОВСКАЯ ШКОЛА №3  
НОВОАЗОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ**



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**предмета физическая культура**

**для 5-9 классов**

Разработано учителем:  
**Фролов Андрей Иванович**

2024-2025 учебный год

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>								
1	Физическая культура в основной школе	1			3.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7435/start/263201/</a>	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			4.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7436/start/314028/</a>	
3	Олимпийские игры древности	1			6.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7434/start/314059/</a>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>								
4	Режим дня	1			10.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/start/261253/</a>	
5	Наблюдение за физическим развитием	1			11.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7437/start/314090/</a>	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			13.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7444/start</a>	

						<a href="#">/263360/</a>	
7	Определение состояния организма	1		17.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	
8	Составление дневника по физической культуре	1		18.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/start/262856/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7446/start/314149/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/start/262824/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7449/start/261538/</a>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6 ч)</b>							
9	Упражнения утренней зарядки	1		20.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7441/start/262982/</a>	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		24.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1		25.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7443/start/314123/</a>	
12	Упражнения на развитие гибкости	1		27.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7453/start/314210/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/start/263071/</a>	
13	Упражнения на развитие координации	1		1.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7451/start/314176/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/</a>	

14	Упражнения на формирование телосложения	1			2.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7438/start/263294/</a>	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (88 ч)</b>								
<b>2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика") (8 ч)</b>								
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			4.10		<a href="https://multiurok.ru/files/tema-metodika-obucheniia-uchashchikhsia-tekhnike-k.html">https://multiurok.ru/files/tema-metodika-obucheniia-uchashchikhsia-tekhnike-k.html</a>	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			8.10		<a href="https://multiurok.ru/files/tema-metodika-obucheniia-uchashchikhsia-tekhnike-k.html">https://multiurok.ru/files/tema-metodika-obucheniia-uchashchikhsia-tekhnike-k.html</a>	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			9.10		<a href="https://multiurok.ru/files/tema-metodika-obucheniia-uchashchikhsia-tekhnike-k.html">https://multiurok.ru/files/tema-metodika-obucheniia-uchashchikhsia-tekhnike-k.html</a>	
18	Опорные прыжки	1			11.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>	
19	Опорные прыжки	1			15.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			16.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7458/start/</a>	
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			18.10		<a href="https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/14/kompleks-uprazhneniy-na-koordinatsionnoy-lestnitse">https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/12/14/kompleks-uprazhneniy-na-koordinatsionnoy-lestnitse</a>	
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			22.10		<a href="https://multiurok.ru/files/kompleksy-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-na-g.html">https://multiurok.ru/files/kompleksy-obshcherazvivaiushchikh-uprazhnenii-na-g.html</a>	
<b>2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (8 ч)</b>								
23	Бег на длинные дистанции	1			23.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>	
24	Бег на длинные дистанции	1			25.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/start/</a>	

						<a href="#">L</a>	
25	Бег на короткие дистанции	1		5.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/</a>	
26	Бег на короткие дистанции	1		6.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/conspect/326047/</a>	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		8.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/start/262701/</a>	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1		12.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/conspect/262700/</a>	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1		13.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>	
30	Метание малого мяча на дальность	1		15.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7461/start/262792/</a>	
<b>2.3. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (12 ч +2 ч)</b>							
31	Техника ловли мяча	1		19.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>	
32	Техника ловли мяча	1		20.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7464/conspect/261476/</a>	
33	Техника передачи мяча	1		22.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/conspect/195943/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/conspect/195943/</a>	
34	Техника передачи мяча	1		26.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/conspect/195943/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/conspect/195943/</a>	
35	Ведение мяча стоя на месте	1		27.11		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/16/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-5-klassa-obuchenie">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/16/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-5-klassa-obuchenie</a>	
36	Ведение мяча стоя на месте	1		29.11		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/16/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-5-klassa-obuchenie">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/08/16/urok-po-fizicheskoy-kulture-dlya-5-klassa-obuchenie</a>	

						kulture-dlya-5-klassa-obuchenie	
37	Ведение мяча в движении	1			3.12	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/15/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/15/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>	
38	Ведение мяча в движении	1			4.12	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/15/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/02/15/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>	
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			6.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>	
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/conspect/196021/</a>	
41	Технические действия с мячом	1			11.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/</a>	
42	Технические действия с мячом	1			13.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/</a>	
43	Технические действия с мячом	1			17.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/</a>	
44	Технические действия с мячом	1			18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/</a>	
<b>2.4. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч + 2 ч)</b>							
45	Прямая нижняя подача мяча	1			20.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>	
46	Прямая нижняя подача мяча	1			24.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>	
47	Приём и передача мяча снизу	1			25.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>	
48	Приём и передача мяча снизу	1			27.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/114/</a>	
49	Приём и передача мяча сверху	1			8.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/cons">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/cons</a>	

							pect/261446/
50	Приём и передача мяча сверху	1			10.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/conspect/261446/</a>
51	Технические действия с мячом	1			14.01		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>
52	Технические действия с мячом	1			15.01		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>
53	Технические действия с мячом	1			17.01		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>
54	Технические действия с мячом	1			21.01		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>
55	Технические действия с мячом	1			22.01		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>
56	Технические действия с мячом	1			24.01		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2016/10/18/plan-konspekt-otkrytogo-uroka-po-fizicheskoy-kulture-0</a>
<b>2.5. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч)</b>							
57	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			28.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/</a>
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			29.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/conspect/262670/</a>
59	Остановка катящегося мяча внутренней	1			31.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start</a>

	стороной стопы					<a href="#">/262671/</a>	
60	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1		4.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		5.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/</a>	
62	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1		7.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/</a>	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		11.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/</a>	
64	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1		12.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/conspect/224006/</a>	
65	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1		14.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/</a>	
66	Обводка мячом ориентиров	1		18.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/</a>	
67	Обводка мячом ориентиров	1		19.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/</a>	
68	Обводка мячом ориентиров	1		21.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/</a>	
<b>2.6. Модуль "Самбо" (30 ч +4 ч)</b>							
69	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо	1		25.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs">https://www.youtube.com/watch?v=QlrKW3wf8Qs</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M">https://www.youtube.com/watch?v=E0FwGOIAS7M</a>	
70	Акробатические упражнения. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Подготовительные упражнения.	1		26.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>	

71	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			28.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>	
72	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			4.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>	
73	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			5.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>	
74	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование	1			7.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>	

	переворачиваний с вариантами удержаний.						
75	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Удержания: верхом, сбоку, со стороны головы, поперек; со стороны головы без захвата рук; варианты ухода от удержаний; комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1			11.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE">https://www.youtube.com/watch?v=Fc5sYcROPxE</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>
76	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний; рычага локтя от удержания сбоку; перегибая руку через бедро; узла плеча; ногой от удержания сбоку. Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			12.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>
77	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1			14.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>
78	Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот.	1			18.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>

79	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1			19.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	
80	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1			21.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	
81	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1			1.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	
82	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1			2.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	
83	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку.	1			4.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	
84	Ходьба на наружном крае стопы (подошва под углом 90° к полу). Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1			8.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	
85	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от	1			9.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY">https://www.youtube.com/watch?v=q37E9irPuvY</a>	

	удержания сбоку.						
86	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	1			11.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
87	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка.	1			15.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
88	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка.	1			16.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
89	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок задняя подножка.	1			18.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
90	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1			22.04		
91	Акробатические упражнения. Стойки,	1			23.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a>	

	передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.					<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
92	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1			25.04		
93	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1			29.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
94	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1			30.04		
95	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1			6.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
96	Бросок с захватом руки и одноимённой голени.	1			7.05		
97	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка.	1			13.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
98	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			14.05		
99	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка.	1			16.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
100	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			20.05		

101	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки: Бросок задняя подножка. Бросок с захватом руки и одноимённой голени. Бросок задняя подножка.	1			21.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U&amp;t=44s</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U">https://www.youtube.com/watch?v=cb8k-zALr-U</a>	
102	Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			23.05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>								
1	Возрождение Олимпийских игр	1			2.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7128/start/290599/</a>		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			4.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>		
3	История первых Олимпийских игр современности	1			6.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/</a>		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>								
4	Составление дневника физической культуры	1			9.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a>		
5	Физическая подготовка человека	1			11.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7131/start/262120/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a>		
6	Основные показатели физической нагрузки	1			13.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7135/start/261707/</a>		

7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			16.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			18.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7133/start/261832/</a>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>								
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			20.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			23.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/</a>	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			25.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/start/262086/</a>	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (91 ч)</b>								
<b>2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика") (14 ч)</b>								
12	Акробатические комбинации	1			27.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>	
13	Акробатические комбинации	1			2.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/start/262054/</a>	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			4.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			7.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			9.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/start/261377/</a>	

17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			11.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>	
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			14.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/start/261990/</a>	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			16.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/start/261569/</a>	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			18.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>	
21	Лазание по канату в три приема	1			21.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>	
22	Лазание по канату в три приема	1			23.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/</a>	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			25.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/</a>	
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			6.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/</a>	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			8.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/conspect/262607/</a>	
<b>2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 ч)</b>								
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			11.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>	
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			13.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>	
28	Спринтерский бег	1			15.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/start/262582/</a>	
29	Спринтерский бег	1			18.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>	

30	Гладкий равномерный бег	1			20.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>	
31	Гладкий равномерный бег	1			22.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/conspect/262581/</a>	
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			25.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/start/262254/</a>	
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			27.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/</a>	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			29.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7148/conspect/262253/</a>	
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			2.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/start/262318/</a>	
<b>2.3. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (12 ч)</b>								
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1			4.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>	
37	Передвижение в стойке баскетболиста	1			6.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/</a>	
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			9.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>	
39	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			11.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>	
40	Остановка двумя шагами и прыжком	1			13.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</a>	
41	Остановка двумя шагами и прыжком	1			16.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/conspect/195917/</a>	
42	Упражнения в ведении мяча	1			18.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>	

43	Упражнения в ведении мяча	1			20.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/start/262383/</a>
44	Упражнения на передачу и броски мяча	1			23.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/</a>
45	Упражнения на передачу и броски мяча	1			25.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/conspect/309279/</a>
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			27.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/</a>
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			8.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/conspect/262382/</a>
	<b>2.4. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч)</b>						<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			10.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			13.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			15.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/conspect/262454/</a>
51	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			17.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4966/start/170149/</a>
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			20.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1303/</a>
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			22.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7465/start/261447/</a>
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			24.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/</a>
55	Игровая деятельность с использованием приёма	1			27.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start</a>

	мяча снизу и сверху					<a href="#">/280613/</a>	
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		29.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>	
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1		31.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/start/280613/</a>	
<b>2.5. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (8 ч)</b>							
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		3.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/</a>	
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1		5.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/conspect/262286/</a>	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		7.02		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-ostanovka-miacha-podoshvoi-vypolnen.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-ostanovka-miacha-podoshvoi-vypolnen.html</a>	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1		10.02		<a href="https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-ostanovka-miacha-podoshvoi-vypolnen.html">https://multiurok.ru/files/konspekt-uroka-ostanovka-miacha-podoshvoi-vypolnen.html</a>	
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		12.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1		14.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7466/start/262671/</a>	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1		17.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/h">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/start/262287/h</a>	
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1		19.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/</a>	
<b>2.6. Модуль "Самбо") (30 ч + 2 ч)</b>							
66	Вводное занятие. Правила техники безопасности.	1		21.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6eho">https://www.youtube.com/watch?v=qSHk6eho</a>	

	Приемы самостраховки. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо						<u>SuM</u>	
67	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приемы самостраховки. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов.	1			26.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>	
68	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			28.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>	
69	Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках, на голове. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			3.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>	
70	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от	1			5.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>	

	удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.						
71	Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			7.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>	
72	Акробатические упражнения. Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний. Упражнения сгибание-разгибание рук в упоре лежа («отжимания»).	1			12.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>	
73	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок,	1			14.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>	

	<p>выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>						
74	<p>Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении</p>	1			17.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>
75	<p>. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Узел плеча, задней подножки с захватом ноги, зацепом голенью изнутри Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.</p>	1			19.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>
76	<p>Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении.</p>	1			21.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>
77	<p>Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.</p>	1			31.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>
78	<p>Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок,</p>	1			2.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>

	выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Повторение удержаний и переворотов. Прием рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро. Учебные схватки по заданию.						
79	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1		4.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>	
80	Повторение держаний и переворотов. Бросок задняя подножка.	1		7.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>	
81	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок	1		9.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>	
82	Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка.	1		11.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>	
83	Акробатические упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Повторение удержаний и переворотов. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1		14.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>	
84	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний, рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча, ногой от удержания сбоку. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.	1		16.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>	
85	Акробатические упражнения. Стойки,	1		18.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>	

	передвижения и захваты самбиста. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок Переворачивание: захватом шеи и руки с упором голенью в живот переворачивание захватом рук и ноги (снаружи, изнутри); захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Бросок задняя подножка. Учебные схватки по заданию.						
86	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1			23.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>
87	Учебные схватки по заданию.	1			25.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>
88	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки.-Бросок задняя подножка. Бросок задняя подножка с захватом ноги.	1			28.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>
89	Учебные схватки по заданию.	1			30.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>
90	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1			5.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>
91	Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка.	1			7.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>
92	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1			14.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>
93	Изученные приёмы самостраховки: Бросок передняя подножка	1			16.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>
94	Акробатические упражнения. Стойки,	1			19.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>

	передвижения и захваты самбиста. Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка.						
95	Акробатические упражнения. Стойки, передвижения и захваты самбиста.	1			21.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs">https://www.youtube.com/watch?v=KRJSuareGVs</a>
96	Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			23.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU">https://www.youtube.com/watch?v=2yGA53HpbuU</a>
97	Изученные приёмы самостраховки. Бросок передняя подножка. Учебные схватки на выполнение изученных приемов.	1			26.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8">https://www.youtube.com/watch?v=vhxTqckKOL8</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		97	0	0			

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>								
1	Истоки развития олимпизма в России	1			3.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/start/290630/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			4.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/consp ect/261897/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/consp ect/261897/</a>	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			6.09		<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>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>								
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			10.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/consp ect/290629/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7134/consp ect/290629/</a>	
5	Тактическая подготовка	1			11.09		<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/12/16/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-7-klassa">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/12/16/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-dlya-7-klassa</a>	
6	Способы и процедуры оценивания техники	1			13.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/main/</a>	

	двигательных действий						
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			17.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7132/start/261738/</a>	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			18.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3109/start/</a>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>							
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			20.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7130/start/261862/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3194/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3471/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3168/start/</a>	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			24.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/</a>	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			25.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/</a>	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (91 ч)</b>							
<b>2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика") (12 ч)</b>							
12	Акробатические комбинации	1			27.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3167/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/consp ect/262053/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7141/consp ect/262053/</a>	
13	Акробатические пирамиды	1			1.10	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/15/tehnologicheskaya-karta-uroka-postroenie">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/03/15/tehnologicheskaya-karta-uroka-postroenie</a>	

14	Стойка на голове с опорой на руки	1			2.10		<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>	
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			4.10		<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>	
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			8.10		<a href="https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html">https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html</a>	
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			9.10		<a href="https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html">https://multiurok.ru/blog/uprazhneniia-stiep-aerobiki.html</a>	
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			11.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			15.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			16.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			18.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	
22	Лазанье по канату в два приёма	1			22.10		<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaiakarta-uroka-v-7-klasse-fgos-akr.html">https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaiakarta-uroka-v-7-klasse-fgos-akr.html</a>	
23	Лазанье по канату в два приёма	1			23.10		<a href="https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaiakarta-uroka-v-7-klasse-fgos-akr.html">https://multiurok.ru/files/tekhnologicheskaiakarta-uroka-v-7-klasse-fgos-akr.html</a>	
<b>2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (10 ч)</b>								
24	Преодоление препятствий наступанием	1			25.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3165/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/start/</a> <a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-</a>	

						prepyatstviy-klass-3785347.html	
25	Преодоление препятствий наступанием	1		5.11		<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temupreodolenie-prepyatstviy-klass-3785347.html</a>	
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		6.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/</a>	
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1		8.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/</a>	
28	Эстафетный бег	1		12.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/</a>	
29	Эстафетный бег	1		13.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7147/consp ect/290662/</a>	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		15.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>	
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1		19.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/main/</a>	
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		20.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/consp ect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/consp ect/262317/</a>	
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1		22.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/consp ect/262317/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7149/consp ect/262317/</a>	
<b>2.3. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч + 2 ч)</b>							
34	Передача мяча после отскока от пола	1		26.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp ect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp ect/262382/</a>	
35	Передача мяча после отскока от пола	1		27.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp ect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp ect/262382/</a>	
36	Ловля мяча после отскока от пола	1		29.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp ect/262382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp ect/262382/</a>	
37	Ловля мяча после отскока от пола	1		3.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/consp</a>	

						ect/262382/	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			4.12	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/05/broski-myacha-v-basketbolnuyu-korzinu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/05/broski-myacha-v-basketbolnuyu-korzinu</a>	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			6.12	<a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/05/broski-myacha-v-basketbolnuyu-korzinu">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2021/04/05/broski-myacha-v-basketbolnuyu-korzinu</a>	
40	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			10.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/consp ect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/consp ect/196021/</a>	
41	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			11.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/consp ect/196021/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/consp ect/196021/</a>	
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start/</a>	
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>	
44	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>	
45	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.12	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start/</a>	
<b>2.4. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (8 ч + 2 ч)</b>							
46	Верхняя прямая подача мяча	1			24.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=верхняя+пряма+подача+мяча+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=верхняя+пряма+подача+мяча+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
47	Верхняя прямая подача мяча	1			25.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=верхняя+пряма+подача+мяча+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=верхняя+пряма+подача+мяча+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
48	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			27.12	<a href="https://yandex.ru/search/?text=передача+мяч">https://yandex.ru/search/?text=передача+мяч</a>	

							a+через+сетку+двумя+руками+сверху+7+клас c&lr=28096&clid=9582&src=suggest_T	
49	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			8.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=передача+мяча+через+сетку+двумя+руками+сверху+7+клас&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=передача+мяча+через+сетку+двумя+руками+сверху+7+клас&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
50	Перевод мяча за голову	1			10.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=перевод+мяча+за+голову+в+волейболе+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=перевод+мяча+за+голову+в+волейболе+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
51	Перевод мяча за голову	1			14.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=перевод+мяча+за+голову+в+волейболе+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=перевод+мяча+за+голову+в+волейболе+7+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			17.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
55	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+с+использованием+разученных+технических+приёмов+7+класс+физкультура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
<b>2.5. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (11 ч + 2 ч)</b>								

56	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			24.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/</a>	
57	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			28.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/</a>	
58	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			29.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/</a>	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			31.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/consp ect/225456/</a>	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			4.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>	
61	Тактические действия при выполнении углового удара	1			5.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			7.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>	
63	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			11.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7159/start/262551/</a>	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			13.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/</a>	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>	
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>	
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3201/start/</a>	
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			21.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/start/</a>	
<b>2.6. Модуль "Самбо" (30 ч + 4 ч)</b>								

69	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.				25.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY">https://www.youtube.com/watch?v=3W1paJhwFMY</a>	
70	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.				26.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
71	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.				28.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>	
72	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.				4.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	
73	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.	1			5.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
74	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Повторение	1			7.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>	

	изученных приемов самостраховки. Кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком.						
75	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1			11.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	
76	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1			12.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
77	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.	1			14.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>	
78	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			18.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	
79	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку.	1			19.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
80	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			21.03	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>	
81	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний, узел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя). Комбинирование переворачиваний с вариантами	1			1.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	

	удержаний.						
82	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний зел плеча ногой от удержания сбоку, рычаг руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя).	1			2.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
83	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			4.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8</a>	
84	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			8.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	
85	Выведение из равновесия: боковой подсечки	1			9.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
86	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			11.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8</a>	
87	Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1			15.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	
88	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1			16.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
89	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			18.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVsfyRx8</a>	
90	Выведение из равновесия: боковой подсечки,	1			22.04	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	

	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.						
91	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			23.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>
92	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1			25.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>
93	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			29.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>
94	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1			30.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>
95	Элементы акробатики, самостраховки. Активные и пассивные защиты от переворачивания.	1			6.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>
96	Выведение из равновесия: передней подножки, боковой подсечки, боковой подсечки, через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.	1			7.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>
97	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	1			13.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>

	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки						
98	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	1			14.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>	
99	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки	1			16.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>	
100	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки. Учебные схватки.	1			20.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo">https://www.youtube.com/watch?v=kF_rdhLzOQo</a>	
101	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки;	1			21.05	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8">https://www.youtube.com/watch?v=-6rGVSfyRx8</a>	

	через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки.						
102	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1			23.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4">https://www.youtube.com/watch?v=yYxJrPxt5L4</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0			

## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>								
1	Физическая культура в современном обществе	1			2.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1517/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3169/start/</a>	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			4.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3098/start/</a>	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			6.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3221/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3224/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3223/start/</a>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>								
4	Коррекция нарушения осанки	1			9.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/</a>	
5	Коррекция избыточной массы тела	1			11.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/start/261676/</a>	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			13.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/consp ect/262085/</a>	
7	Составление планов для самостоятельных	1			16.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3222/start/</a>	

	занятий						
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			18.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3097/start/</a>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>							
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			20.09	<a href="https://infourok.ru/konspekt-uroka-8-utomlenie-i-pereutomlenie-prichiny-pereutomleniya-i-ego-profilaktika-gipodinamiya-5417248.html">https://infourok.ru/konspekt-uroka-8-utomlenie-i-pereutomlenie-prichiny-pereutomleniya-i-ego-profilaktika-gipodinamiya-5417248.html</a>	
10	Упражнения для профилактики утомления	1			23.09	<a href="http://life.mosmetod.ru/index.php/item/profilaktika-utomleniya-vo-vremya-shkolnyh-i-domashnih-zanyatij">http://life.mosmetod.ru/index.php/item/profilaktika-utomleniya-vo-vremya-shkolnyh-i-domashnih-zanyatij</a>	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			25.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/consp ect/261315/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/consp ect/261315/</a>	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность (91 ч)</b>							
<b>2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика") (8 ч)</b>							
12	Акробатические комбинации	1			27.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3220/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>	
13	Акробатические комбинации	1			2.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/start/</a>	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			4.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			7.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			9.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	

17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			11.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7142/consp ect/261989/</a>	
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			14.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7143/consp ect/261568/</a>	
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			16.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/consp ect/263165/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7457/consp ect/263165/</a>	
<b>2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (12 ч)</b>								
20	Бег на короткие дистанции	1			18.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3212/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3463/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3211/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3205/start/</a>	
21	Бег на средние дистанции	1			21.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/consp ect/171004/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3933/consp ect/171004/</a>	
22	Бег на длинные дистанции	1			23.10		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Бег+на+длинн ые+дистанции+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Бег+на+длинн ые+дистанции+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
23	Бег на длинные дистанции	1			25.10		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Бег+на+длинн ые+дистанции+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Бег+на+длинн ые+дистанции+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
24	Прыжки в длину с разбега	1			6.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp ect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp ect/262700/</a>	
25	Прыжки в длину с разбега	1			8.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp ect/262700/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7460/consp ect/262700/</a>	
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			11.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+дл ину+с+разбега+способом+прогнувшись+8+кл acc&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+дл ину+с+разбега+способом+прогнувшись+8+кл acc&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			13.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+дл ину+с+разбега+способом+прогнувшись+8+кл acc&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+дл ину+с+разбега+способом+прогнувшись+8+кл acc&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	

28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		15.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=правила+проведения+соревнований+по+сдаче+норм+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=правила+проведения+соревнований+по+сдаче+норм+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1		18.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=правила+проведения+соревнований+по+сдаче+норм+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=правила+проведения+соревнований+по+сдаче+норм+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		20.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=самостоятельная+подготовка+к+выполнению+нормативных+требований+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=самостоятельная+подготовка+к+выполнению+нормативных+требований+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1		22.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=самостоятельная+подготовка+к+выполнению+нормативных+требований+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=самостоятельная+подготовка+к+выполнению+нормативных+требований+комплекса+гто+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
<b>2.3. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч + 2 ч)</b>							
32	Повороты с мячом на месте	1		25.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/start/</a>	
33	Повороты с мячом на месте	1		27.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3464/main/</a>	
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		29.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>	
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1		2.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>	
36	Передача мяча одной рукой снизу	1		4.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>	
37	Передача мяча одной рукой снизу	1		6.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/main/</a>	
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		9.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1		11.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>	

40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			13.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>	
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			16.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>	
42	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			18.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>	
43	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			20.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3218/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3214/start/</a>	
<b>2.4. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч + 2 ч)</b>								
44	Прямой нападающий удар	1			23.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3755/main/43588/</a>	
45	Прямой нападающий удар	1			25.12		<a href="https://yandex.ru/search/?text=прямой+нападающий+удар+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=прямой+нападающий+удар+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			27.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/consp ect/43698/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3764/consp ect/43698/</a>	
47	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			8.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=индивидуальное+блокирование+мяча+в+прыжке+с+места+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=индивидуальное+блокирование+мяча+в+прыжке+с+места+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
48	Тактические действия в защите	1			10.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+защите+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+защите+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
49	Тактические действия в защите	1			13.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+защите+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+защите+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
50	Тактические действия в нападении	1			15.01		<a href="https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+нападении+в+волейболе&amp;lr=2809">https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+нападении+в+волейболе&amp;lr=2809</a>	

						6&clid=9582	
51	Тактические действия в нападении	1			17.01	<a href="https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+нападении+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=тактические+действия+в+нападении+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/consp ect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/consp ect/280612/</a>	
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.01	<a href="https://yandex.ru/search/?text=игровая+деяте льность+с+использованием+разученных+тех нических+приёмов+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;c lid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=игровая+деяте льность+с+использованием+разученных+тех нических+приёмов+в+волейболе&amp;lr=28096&amp;c lid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
54	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			24.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/consp ect/280612/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/consp ect/280612/</a>	
	<b>2.5. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (6 ч)</b>						
55	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			27.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3215/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3455/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/consp ect/77760/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4972/consp ect/77760/</a>	
56	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			29.01	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/consp ect/79853/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6108/consp ect/79853/</a>	
57	Правила игры в мини-футбол	1			31.01	<a href="https://yandex.ru/search/?text=правила+игры +в+мини- футбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=правила+игры +в+мини- футбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
58	Правила игры в мини-футбол	1			3.02	<a href="https://yandex.ru/search/?text=правила+игры +в+мини- футбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=правила+игры +в+мини- футбол&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
59	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			5.02	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>	

60	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			7.02		<a href="https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+по+правилам+классического+футбола+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+по+правилам+классического+футбола+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>		
61	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			10.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>		
62	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			12.02		<a href="https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+по+правилам+классического+футбола+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=игровая+деятельность+по+правилам+классического+футбола+8+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>		
63	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			14.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/</a>		
<b>2.6. Модуль "Самбо") (30 ч + 4 ч)</b>									
64	Вводное занятие. Правила техники безопасности. Соблюдение формы одежды. История развития борьбы самбо. Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1			17.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg">https://www.youtube.com/watch?v=Xw05M3TFQcg</a>		
65	Элементы акробатики. Повторение изученных приемов самостраховки.	1			19.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>		
66	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			21.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>		
67	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на	1			26.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>		

	руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.						
68	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			28.02		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
69	Элементы акробатики: перекаты, кувырки, стойки на лопатках, на голове, длинный кувырок, полушпагат, шпагат. Стойка на руках. Повторение изученных приемов самостраховки, вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси.	1			3.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
70	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Стойка на руках. Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1			5.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
71	Элементы акробатики, самостраховки. Повторение ранее изученных приёмов Самбо в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Учебные схватки.	1			7.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
72	Элементы акробатики, самостраховки.	1			12.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>

	Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.						
73	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1			14.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
74	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1			17.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
75	Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1			19.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
76	Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при	1			21.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>

	различных взаиморасположениях соперников. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.						
77	Элементы акробатики, самостраховки. Элементы акробатики, самостраховки. Приёмы Самбо в положении лёжа. Элементы акробатики, самостраховки. Ознакомление и разучивание приёмов Самбо в положении лёжа: рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.	1			31.03		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
78	Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.	1			2.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
79	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			4.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
80	Выведение из равновесия: зацепом голенью изнутри.	1			7.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
81	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			9.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
82	Выведение из равновесия: Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги.	1			11.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
83	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри	1			14.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>

	подхватом под две ноги.						
84	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			16.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
85	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1			18.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
86	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			23.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
87	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1			25.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
88	Элементы акробатики, самостраховки. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний	1			28.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
89	Выведение из равновесия: зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1			30.04		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
90	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.	1			5.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
91	Учебные схватки.	1			7.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
92	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком,	1			14.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>

	скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро.						
93	Учебные схватки.	1			16.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
94	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом голенью шеи и руки, зацепом голени изнутри, подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1			19.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>
95	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.	1			21.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80">https://www.youtube.com/watch?v=SshPqajvo80</a>
96	Элементы акробатики, самостраховки. Выведение из равновесия: толчком,	1			23.05		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA">https://www.youtube.com/watch?v=aw5qrLwSjEA</a>

	скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки, зацепом голени изнутри подхватом под две ноги, через бедро. Учебные схватки.							
97	Учебные схватки на выполнение изученных выведений из равновесия.	1			26.05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения план	Дата изучения факт	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (3 ч)</b>								
1	Здоровье и здоровый образ жизни	1			4.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/2687/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3428/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3243/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3242/start/</a>	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1			5.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=туристские+походы+как+форма+активного+отдыха+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=туристские+походы+как+форма+активного+отдыха+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1			11.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/</a>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (5 ч)</b>								
4	Восстановительный массаж	1			12.09		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3427/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3241/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3426/start/</a>	
5	Восстановительный массаж	1			18.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=восстановительный+массаж+9+класс+по+физкультуре&amp;lr=28">https://yandex.ru/search/?text=восстановительный+массаж+9+класс+по+физкультуре&amp;lr=28</a>	

						096&clid=9582&src=suggest_B	
6	Банные процедуры	1		19.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=банные+процедуры+как+средство+укрепления+здоровья+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=банные+процедуры+как+средство+укрепления+здоровья+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
7	Измерение функциональных резервов организма	1		25.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=измерение+функциональных+резервов+организма+физкультура+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=измерение+функциональных+резервов+организма+физкультура+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1		26.09		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Оказание+первой+помощи+во+время+самостоятельных+занятий+физическими+упражнениями+и+активного+отдыха&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Оказание+первой+помощи+во+время+самостоятельных+занятий+физическими+упражнениями+и+активного+отдыха&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>							
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность (3 ч)</b>							
9	Занятия физической культурой и режим питания	1		2.10		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3425/start/</a> <a href="https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2020/04/09/zanyatie-individualnyy-rezhim-pitaniya">https://nsportal.ru/shkola/biologiya/library/2020/04/09/zanyatie-individualnyy-rezhim-pitaniya</a>	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1		3.10		<a href="https://yandex.ru/search/?text=упражнения+для+снижения+избыточной+массы+тела+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=упражнения+для+снижения+избыточной+массы+тела+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>	
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1		9.10		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=D0xaxtRpC5o">https://www.youtube.com/watch?v=D0xaxtRpC5o</a>	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>							
<b>2.1. Гимнастика (модуль "Гимнастика") (10 ч)</b>							

12	Длинный кувырок с разбега	1			10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3424/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3422/start/</a> <a href="https://yandex.ru/search/?text=длинный+кувырок+с+разбега+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B">https://yandex.ru/search/?text=длинный+кувырок+с+разбега+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_B</a>
13	Кувырок назад в упор	1			16.10	<a href="https://yandex.ru/search/?text=кувырок+назад+в+упор+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=кувырок+назад+в+упор+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			17.10	<a href="https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+высокой+перекладине+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+высокой+перекладине+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			23.10	<a href="https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+высокой+перекладине+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+высокой+перекладине+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			24.10	<a href="https://yandex.ru/search/?text=ГГимнастическая+комбинация+на+параллельных+брусьях+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=ГГимнастическая+комбинация+на+параллельных+брусьях+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			6.11	<a href="https://yandex.ru/search/?text=ГГимнастическая+комбинация+на+параллельных+брусьях+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=ГГимнастическая+комбинация+на+параллельных+брусьях+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			7.11	<a href="https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+гимнастическом+бревне+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+гимнастическом+бревне+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			13.11	<a href="https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+гимнастическом+бревне+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid">https://yandex.ru/search/?text=Гимнастическая+комбинация+на+гимнастическом+бревне+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid</a>

						=9582	
20	Упражнения черлидинга	1		14.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Упражнения+черлидинга+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Упражнения+черлидинга+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
21	Упражнения черлидинга	1		20.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Упражнения+черлидинга+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Упражнения+черлидинга+9+класс+физическая+культура&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
<b>2.2. Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") (12 ч)</b>							
22	Бег на короткие дистанции	1		21.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	
23	Бег на короткие дистанции	1		27.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	
24	Бег на длинные дистанции	1		28.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	
25	Бег на длинные дистанции	1		4.11		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/</a>	
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		5.11		<a href="https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+прогнувшись+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+прогнувшись+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1		11.12		<a href="https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+прогнувшись+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+прогнувшись+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		12.12		<a href="https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+согнув+ноги+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+согнув+ноги+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1		18.12		<a href="https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+согнув+ноги+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=прыжки+в+длину+согнув+ноги+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
30	Прыжки в высоту	1		19.12		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+высоту+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+высоту+9+класс+физическая+культура-&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
31	Прыжки в высоту	1		25.12		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+высоту">https://yandex.ru/search/?text=Прыжки+в+высоту</a>	

						ту+9+класс+физическая+культура-&lr=28096&clid=9582	
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		26.12		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1		8.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3238/start/</a>	
<b>2.5. Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") (9 ч + 2 ч)</b>							
34	Ведение мяча	1		9.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
35	Ведение мяча	1		15.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
36	Передача мяча	1		16.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
37	Передача мяча	1		22.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
38	Приемы и броски мяча на месте	1		23.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
39	Приемы и броски мяча на месте	1		29.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1		30.01		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
41	Приемы и броски мяча после ведения	1		5.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
42	Приемы и броски мяча после ведения	1		6.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
43	Приемы и броски мяча после ведения	1		12.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
44	Приемы и броски мяча после ведения	1		13.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start/</a>	
<b>2.6. Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч + 2 ч)</b>							
45	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		19.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>	
46	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		20.02		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/conspect/169240/</a>	
47	Приёмы и передачи мяча на месте	1		26.02		<a href="https://yandex.ru/search/?text=приёмы+и+передачи+мяча+на+месте+в+волейболе+9+класс">https://yandex.ru/search/?text=приёмы+и+передачи+мяча+на+месте+в+волейболе+9+класс</a>	

						&lr=28096&clid=9582&src=suggest_T	
48	Приёмы и передачи мяча на месте	1		27.02		<a href="https://yandex.ru/search/?text=приёмы+и+передачи+мяча+на+месте+в+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T">https://yandex.ru/search/?text=приёмы+и+передачи+мяча+на+месте+в+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582&amp;src=suggest_T</a>	
49	Приёмы и передачи в движении	1		5.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Приёмы+и+передачи+в+движении+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Приёмы+и+передачи+в+движении+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
50	Приёмы и передачи в движении	1		6.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Приёмы+и+передачи+в+движении+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Приёмы+и+передачи+в+движении+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
51	Удары	1		12.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Удары+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Удары+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
52	Удары	1		13.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Удары+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Удары+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
53	Блокировка	1		19.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=блокировка+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=блокировка+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
54	Блокировка	1		20.03		<a href="https://yandex.ru/search/?text=блокировка+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=блокировка+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
55	Удары	1		2.04		<a href="https://yandex.ru/search/?text=Удары+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Удары+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
56	Блокировка	1		3.04		<a href="https://yandex.ru/search/?text=блокировка+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=блокировка+волейболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
<b>2.7. Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") (10 ч + 3 ч)</b>							
57	Ведение мяча	1		9.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3466/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/conspect/91316/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/conspect/91316/</a>	
58	Ведение мяча	1		10.04		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4975/conspect/</a>	

						91316/	
59	Приемы мяча	1			16.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>	
60	Приемы мяча	1			17.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>	
61	Передачи мяча	1			23.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>	
62	Передачи мяча	1			24.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3234/main/</a>	
63	Остановки и удары по мячу с места	1			30.04	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>	
64	Остановки и удары по мячу с места	1			7.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>	
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			8.05	<a href="https://yandex.ru/search/?text=Остановки+и+удары+по+мячу+с+места+в+футболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Остановки+и+удары+по+мячу+с+места+в+футболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
66	Остановки и удары по мячу в движении	1			14.05	<a href="https://yandex.ru/search/?text=Остановки+и+удары+по+мячу+с+места+в+футболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Остановки+и+удары+по+мячу+с+места+в+футболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
67	Остановки и удары по мячу с места	1			15.05	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3200/main/</a>	
68	Остановки и удары по мячу в движении	1			21.05	<a href="https://yandex.ru/search/?text=Остановки+и+удары+по+мячу+с+места+в+футболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582">https://yandex.ru/search/?text=Остановки+и+удары+по+мячу+с+места+в+футболе+9+класс&amp;lr=28096&amp;clid=9582</a>	
69	Итоговый урок.	1			22.05		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		69	0	0			