

Рассмотрено

Методсовет

Протокол от 22.09. 2023 г. № 1

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в основной школе	1			https://resh.edu.ru/
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			
3	Олимпийские игры древности	1			
4	Режим дня	1			
5	Наблюдение за физическим развитием	1			
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			
7	Определение состояния организма	1			
8	Составление дневника по физической культуре	1			
9	Упражнения утренней зарядки	1			
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			
12	Упражнения на развитие гибкости	1			
13	Упражнения на развитие координации	1			
14	Упражнения на формирование телосложения	1			
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			
18	Акробатическое соединение	1			
19	Опорные прыжки	1			
20	Опорные прыжки	1			
21	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			
22	Упражнения на гимнастической лестнице	1			

23	Упражнения на гимнастической скамейке	1			
24	Бег на длинные дистанции	1			
25	Бег на длинные дистанции	1			
26	Бег на длинные дистанции	1			
27	Бег на короткие дистанции	1			
28	Бег на короткие дистанции	1			
29	Бег на короткие дистанции	1			
30	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
31	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			
32	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			
33	Метание малого мяча на дальность	1			
34	Метание малого мяча на дальность	1			
35	Прыжок в высоту с разбега способом "Перешагивание"	1			
36	Прыжок в высоту с разбега способом "Перешагивание"	1			
37	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
40	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
41	Повороты на лыжах способом переступания	1			
42	Повороты на лыжах способом переступания	1			
43	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
44	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			
45	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
46	Спуск на лыжах с пологого склона	1			
47	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
48	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			
49	Техника ловли мяча	1			
50	Техника ловли мяча	1			
51	Техника передачи мяча	1			
52	Техника передачи мяча	1			

53	Ведение мяча стоя на месте	1			
54	Ведение мяча стоя на месте	1			
55	Ведение мяча в движении	1			
56	Ведение мяча в движении	1			
57	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
58	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			
59	Прямая нижняя подача мяча	1			
60	Прямая нижняя подача мяча	1			
61	Приём и передача мяча снизу	1			
62	Приём и передача мяча снизу	1			
63	Приём и передача мяча сверху	1			
64	Приём и передача мяча сверху	1			
65	Технические действия с мячом	1			
66	Технические действия с мячом	1			
67	Технические действия с мячом	1			
68	Технические действия с мячом	1			
69	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			
70	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			
71	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			
72	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			
73	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			
74	Обводка мячом ориентиров	1			
75	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			
76	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1			

	30м. Эстафеты				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1				https://resh.edu.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека.	1				
3	Основные показатели физической нагрузки.	1				
4	Составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1				
5	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1				
6	Акробатические комбинации. Упражнения для профилактики нарушения зрения.	1				
7	Акробатические комбинации	1				
8	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
9	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
10	Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики нарушения осанки.	1				
11	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
12	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
13	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. Упражнения для коррекции телосложения.	1				
14	Лазание по канату в три приема	1				
15	Упражнения ритмической гимнастики	1				

16	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			
17	Спринтерский бег	1			
18	Спринтерский бег	1			
19	Гладкий равномерный бег	1			
20	Гладкий равномерный бег	1			
21	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			
22	Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега	1			
23	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			
24	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			
25	Метание малого мяча на дальность	1			
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
27	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			
29	Передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
31	Упражнения лыжной подготовки	1			
32	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			
34	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			
35	Передвижение в стойке баскетболиста	1			
36	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			
37	Остановка двумя шагами и прыжком	1			
38	Упражнения в ведении мяча	1			
39	Упражнения на передачу и броски мяча	1			
40	Упражнения в ведении мяча	1			
41	Упражнения на передачу и броски мяча	1			
42	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			

43	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
44	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
45	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
46	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
48	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
49	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
54	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3x10 м. Эстафеты	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
2	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
3	Тактическая подготовка. Планирование занятий технической подготовкой	1				
4	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
5	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
6	Акробатические комбинации	1				
7	Акробатические пирамиды	1				
8	Стойка на голове с опорой на руки	1				
9	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
10	Комбинация на гимнастическом бревне. Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
12	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
13	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
14	Лазанье по канату в два приёма. Упражнения для коррекции	1				

	телосложения					
15	Лазанье по канату в два приёма	1				
16	Преодоление препятствий наступанием	1				
17	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
18	Эстафетный бег	1				
19	Эстафетный бег	1				
20	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
21	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
22	Гладкий равномерный бег	1				
23	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
24	Метание малого мяча на дальность	1				
25	Метание малого мяча на дальность	1				
26	Попеременные ходы	1				
27	Одновременные ходы	1				
28	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
29	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
30	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
31	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
32	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
33	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
34	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
35	Передача мяча после отскока от пола	1				
36	Передача мяча после отскока от пола	1				
37	Ловля мяча после отскока от пола	1				
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				
41	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1				

42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
43	Верхняя прямая подача мяча	1				
44	Верхняя прямая подача мяча	1				
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
46	Прием мяча снизу двумя руками	1				
47	Перевод мяча за голову	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
49	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
50	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
51	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
52	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура в современном обществе	1			https://resh.edu.ru/
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			
4	Коррекция нарушения осанки	1			
5	Коррекция избыточной массы тела	1			
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1			
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			
10	Упражнения для профилактики утомления	1			
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
12	Акробатические комбинации	1			
13	Акробатические комбинации	1			
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			

19	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			
20	Гимнастические упражнения на разновысоких брусьях	1			
21	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			
22	Опорные прыжки	1			
23	Лазанье по канату	1			
24	Бег на короткие дистанции	1			
25	Бег на средние дистанции	1			
26	Бег на длинные дистанции	1			
27	Бег на длинные дистанции	1			
28	Прыжки в длину с разбега	1			
29	Прыжки в длину с разбега	1			
30	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
31	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			
32	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
33	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			
34	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
35	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			
36	Метание мяча на дальность	1			
37	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			
38	Техника передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом	1			
39	Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
40	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
41	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			
42	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			

43	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			
44	Торможение боковым скольжением	1			
45	Торможение боковым скольжением	1			
46	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
47	Переход с одного лыжного хода на другой	1			
48	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			
49	Повороты с мячом на месте	1			
50	Повороты с мячом на месте	1			
51	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
52	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			
53	Передача мяча одной рукой снизу	1			
54	Передача мяча одной рукой снизу	1			
55	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
56	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			
57	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
58	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			
59	Прямой нападающий удар	1			
60	Прямой нападающий удар	1			
61	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
62	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			
63	Тактические действия в защите	1			
64	Тактические действия в защите	1			
65	Тактические действия в нападении	1			
66	Тактические действия в нападении	1			
67	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
68	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			
69	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			

70	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			
71	Правила игры в мини-футбол	1			
72	Правила игры в мини-футбол	1			
73	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
74	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			
75	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
76	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1			
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1			
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			

87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Занятия физической культурой и режим питания	1				https://resh.edu.ru/
2	Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура	1				
3	Восстановительный массаж. Банные процедуры	1				
4	Измерение функциональных резервов организма. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
5	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
6	Длинный кувырок с разбега	1				
7	Кувырок назад в упор	1				
8	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
9	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
10	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
11	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				

14	Упражнения черлидинга Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
15	Упражнения черлидинга	1				
16	Бег на короткие дистанции	1				
17	Бег на короткие дистанции	1				
18	Бег на длинные дистанции	1				
19	Бег на длинные дистанции	1				
20	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
21	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
22	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
23	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
24	Прыжки в высоту	1				
25	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
28	Передвижение одновременным двухшажным ходом	1				
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
31	Передвижение одновременным бесшажным ходом	1				
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
33	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
34	Лыжная подготовка при передвижениях на лыжах, при спусках и торможении.	1				
35	Ведение мяча	1				
36	Ведение мяча	1				
37	Передача мяча	1				
38	Передача мяча	1				
39	Приемы и броски мяча на месте	1				
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
41	Приемы и броски мяча после ведения	1				

42	Приемы и броски мяча после ведения	1				
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
46	Приёмы и передачи в движении	1				
47	Удары	1				
48	Блокировка	1				
49	Ведение мяча	1				
50	Приемы мяча	1				
51	Передачи мяча	1				
52	Остановки и удары по мячу с места	1				
53	Остановки и удары по мячу в движении	1				
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1				
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1				
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1				
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1				

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

