**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**5 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в основной школе | 1 |  |  |  |  |
| 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 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Обводка мячом ориентиров | 1 |  |  |  |  |
| 51 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая2подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 57 | 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 |  |  |  |  |
| 58 | 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 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 3 | История первых Олимпийских игр современности | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Составление дневника физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Физическая подготовка человека | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Основные показатели физической нагрузки | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Упражнения лыжной подготовки | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
| 48 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 54 | 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 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 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 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Тактическая подготовка | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Планирование занятий технической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 43 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 44 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 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** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1 |  |  |  |  |
| 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 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 45 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 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 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Туристские походы как форма активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Банные процедуры | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения для снижения избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 49 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 50 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 1 |  |  |  |  |
| 56 | 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 |  |  |  |  |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 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 |  | |