

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
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	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на длинные дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Бег на короткие дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Метание малого мяча в неподвижную	1	0	1		www.edu.ru

	мишень					www.school.edu.ru
10	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Олимпийские игры древности. Режим дня.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Упражнения утренней зарядки	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru
21	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Упражнения на развитие координации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Упражнения на формирование телосложения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Опорные прыжки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru
32	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Техника ловли мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Техника ловли мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Техника передачи мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Техника передачи мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Ведение мяча в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Ведение мяча в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1	0	1		www.edu.ru

	двумя руками от груди с места					www.school.edu.ru
43	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Технические действия с мячом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Определение состояния организма.	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru
54	Составление дневника по физической культуре	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
56	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	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	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба. Подвижные игры	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
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. Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Спринтерский бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Спринтерский бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Гладкий равномерный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Гладкий равномерный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Прыжковые упражнения: прыжок в	1	0	1		www.edu.ru

	высоту с разбега способом «перешагивание»					www.school.edu.ru
10	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	История первых Олимпийских игр	1	0	1		www.edu.ru

	современности. Составление дневника физической культуры					www.school.edu.ru
20	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Лазание по канату в три приема	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru
31	Лазание по канату в три приема	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Физическая подготовка человека. Основные показатели физической нагрузки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Упражнения в ведении мяча	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru
42	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

52	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	2 км и 3 км. Подводящие упражнения					method
60	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	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль ГТО «Всеим классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
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	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Эстафетный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Эстафетный бег	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru
10	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом. Соблюдение правил	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

	техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.					
20	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Акробатические пирамиды	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Комбинация на низкой	1	0	1		www.edu.ru

	гимнастической перекладине					www.school.edu.ru
31	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Бросок мяча в корзину двумя руками	1	0	1		www.edu.ru

	от груди после ведения					www.school.edu.ru
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Перевод мяча за голову	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Перевод мяча за голову	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
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	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method

68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
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	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на короткие дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Бег на средние дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Бег на длинные дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
8	Прыжки в длину с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
18	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

21	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
28	Упражнения для профилактики утомления	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Акробатические комбинации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

32	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Акробатические комбинации	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
38	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

43	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Повороты с мячом на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Повороты с мячом на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
48	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

54	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
58	Прямой нападающий удар	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
59	Прямой нападающий удар	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
61	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
62	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
63	Тактические действия в защите	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
64	Тактические действия в защите	1	0	1		www.edu.ru

						www.school.edu.ru
65	Тактические действия в защите	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
66	Тактические действия в нападении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
67	Тактические действия в нападении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
68	Тактические действия в нападении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
69	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
71	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
72	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	лыжах 2 км или 3 км					
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

	длину с места толчком двумя ногами					method
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

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. Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
2	Бег на короткие дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
3	Бег на короткие дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
4	Бег на длинные дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
6	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
7	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

8	Прыжки в высоту	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
9	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
10	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
11	Приемы мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
12	Приемы мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
13	Передачи мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
14	Передачи мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
15	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
16	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
17	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

18	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
19	Профессионально-прикладная физическая культура.	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
20	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
21	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
22	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
23	Длинный кувырок с разбега	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
24	Кувырок назад в упор	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
25	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
26	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
27	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

28	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
29	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
30	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
31	Упражнения черлидинга	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
32	Упражнения черлидинга	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
33	Восстановительный массаж. Банные процедуры	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
34	Ведение мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
35	Ведение мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
36	Передача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
37	Передача мяча	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

38	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
39	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
40	Приемы и броски мяча в прыжке	1	0	1	06.02	www.edu.ru www.school.edu.ru
41	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
42	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
45	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
46	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
47	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru

48	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
49	Удары	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
50	Удары	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
51	Блокировка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
52	Блокировка	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
53	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
54	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
55	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://www.gto.ru/#gto-method

64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

