ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | **Количество часов** | | | Виды ,формы контроля |  |  |  |  |  |  |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | 5б | 5а | 5в | 5г | 5д | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | ТБ. Физическая культура в основной школе: задачи, содержание и формы организации занятий. Система дополнительного обучения физической культуре; организация спортивной работы в общеобразовательной школе. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 02.09 | 04.09 | 02.09 | 04.09 | 04.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры». | **1** |  | **1** | Зачет | 05.09 | 05.09 | 06.09 | 06.09 | 06.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 3 | Легкая атлетика. Техника безопасности.Бег на короткие дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры». | **1** |  | **1** | Практическая работа | 09.09 | 11.09 | 09.09 | 11.09 | 11.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 4 | ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 12.09 | 12.09 | 13.09 | 13.09 | 13.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 5 | ТБ. «Бег с максимальной скоростью на короткие дистанции». «Режим дня и его значение для современного школьника». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 23.09 | 18.09 | 16.09 | 18.09 | 18.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 6 | ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 26.09 | 19.09 | 20.09 | 20.09 | 20.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 7 | ТБ. «Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции». «Самостоятельное составление индивидуального режима дня». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая | 03.10 | 25.09 | 23.09 | 25.09 | 25.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 8 | ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 07.10 | 26.09 | 27.09 | 27.09 | 27.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 9 | ТБ. «Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». «Исследование влияния оздоровительных форм занятий физической культурой на работу сердца». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 10.10 | 02.10 | 30.09 | 02.10 | 02.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 10 | ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». | **1** |  | **1** | Зачет | 14.10 | 03.10 | 04.10 | 04.10 | 04.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 11 | ТБ. «Прыжок в длину с места». Подвижные игры. «Физическое развитие человека и факторы, влияющие на его показатели». | **1** |  | **1** | Практическая работа | 17.10 | 09.10 | 07.10 | 09.10 | 09.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 12 | ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 21.10 | 10.10 | 11.10 | 11.10 | 11.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 13 | ТБ. Прыжки в высоту с прямого разбега. Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 24.10 | 16.10 | 14.10 | 16.10 | 16.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 14 | ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 07.11 | 17.10 | 18.10 | 18.10 | 18.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 15 | ТБ. «Метание малого мяча в неподвижную мишень». ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 11.11 | 23.10 | 21.10 | 23.10 | 23.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 16 | ТБ. «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | **1** |  | **1** | Зачет | 14.11 | 24.10 | 25.10 | 25.10 | 25.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 17 | ТБ. «Метание малого мяча на дальность». Подвижные игры. ТБ. Физическая культура и здоровый образ жизни: характеристика основных форм занятий физической культурой, их связь с укреплением здоровья, организацией отдыха и досуга. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 18.11 | 06.11 | 08.11 | 06.11 | 06.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 18 | ТБ. Роль и значение физкультурно-оздоровительной деятельности в здоровом образе жизни современного человека. ОРУ. «Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики». Подвижная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 21.11 | 07.11 | 11.11 | 08.11 | 08.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 19 | ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 25.11 | 13.11 | 15.11 | 13.11 | 13.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 20 | ТБ. «Кувырок вперёд и назад в группировке». «Упражнения на формирование телосложения». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 28.11 | 14.11 | 18.11 | 15.11 | 15.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 21 | ТБ. «Кувырок назад в группировке». «Осанка как показатель физического развития и здоровья школьника». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 02.12 | 20.11 | 22.11 | 20.11 | 20.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 22 | ТБ. «Кувырок назад стойки на лопатках». «Упражнения для профилактики нарушения осанки». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 05.12 | 21.11 | 25.11 | 22.11 | 22.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 23 | ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 09.12 | 27.11 | 29.11 | 27.11 | 27.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 24 | ТБ. Кувырок вперёд. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 12.12 | 28.11 | 02.12 | 29.11 | 29.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 25 | ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». «Упражнения утренней зарядки». «Водные процедуры после утренней зарядки»: закрепляют и совершенствуют навыки проведения закаливающей процедуры способом обливания. Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 16.12 | 04.12 | 06.12 | 04.12 | 04.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 26 | ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 19.12 | 05.12 | 09.12 | 06.12 | 06.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 27 | ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». «Упражнения на развитие координации». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 23.12 | 11.12 | 13.12 | 11.12 | 11.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 28 | ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 26.12 | 12.12 | 16.12 | 13.12 | 13.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 29 | ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Роль и значение спортивно-оздоровительной деятельности. Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 30.12 | 18.12 | 20.12 | 18.12 | 18.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 30 | ТБ. «Расхождение на гимнастической скамейке в парах». Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 09.01 | 19.12 | 23.12 | 20.12 | 20.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 31 | Техника безопасности. «Процедура определения состояния организма с помощью одномоментной функциональной пробы». «Измерение индивидуальных показателей физического развития».Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 13.01 | 25.12 | 27.12 | 25.12 | 25.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 32 | ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Зачет | 16.01 | 26.12 | 30.12 | 27.12 | 27.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 33 | ТБ. «Передача баскетбольного мяча двумя руками от груди». Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 20.01 | 09.01 | 10.01 | 10.01 | 10.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 34 | ТБ. «Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Зачет | 23.01 | 15.01 | 13.01 | 15.01 | 15.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 35 | ТБ. «Ведение баскетбольного мяча». Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 27.01 | 16.01 | 17.01 | 17.01 | 17.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 36 | ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Зачет | 30.01 | 22.01 | 20.01 | 22.01 | 22.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 37 | ТБ. «Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 03.02 | 23.01 | 24.01 | 24.01 | 24.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 38 | Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Зачет | 06.02 | 29.01 | 27.01 | 28.01 | 28.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 39 | Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Подвижные игры с элементами баскетбола. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 10.02 | 30.01 | 31.01 | 31.01 | 31.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 40 | «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Техника безопасности. Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 13.02 | 05.02 | 03.02 | 05.02 | 05.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 41 | «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Техника безопасности. Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 17.02 | 06.02 | 07.02 | 07.02 | 07.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 42 | ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 20.02 | 12.02 | 10.02 | 12.02 | 12.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 43 | ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 03.03 | 13.02 | 14.02 | 14.02 | 14.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 44 | ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 06.03 | 19.02 | 17.02 | 19.02 | 19.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 45 | ТБ. «Приём и передача волейбольного мяча двумя руками сверху». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 10.03 | 20.02 | 21.02 | 21.02 | 21.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 46 | Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 13.03 | 26.02 | 28.02 | 26.02 | 26.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 47 | Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. ТБ. Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 17.03 | 27.02 | 03.03 | 28.02 | 28.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 48 | ТБ. «Удар по неподвижному мячу». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 20.03 | 05.03 | 07.03 | 05.03 | 05.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 49 | ТБ. «Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 03.04 | 06.03 | 10.03 | 07.03 | 07.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 50 | ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 07.04 | 12.03 | 14.03 | 12.03 | 12.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 51 | ТБ. «Ведение футбольного мяча». Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 10.04 | 13.03 | 17.03 | 14.03 | 14.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 52 | ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 14.04 | 19.03 | 21.03 | 19.03 | 19.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 53 | ТБ. «Обводка мячом ориентиров» (конусов). Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 17.04 | 20.03 | 04.04 | 21.03 | 21.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 54 | Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Зачет | 21.04 | 02.04 | 07.04 | 02.04 | 02.04 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 55 | Совершенствование техники. ТБ. Спортивная игра. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 24.04 | 03.04 | 11.04 | 04.04 | 04.04 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | «Знакомство с историей древних Олимпийских игр». Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. | **1** |  | **1** | Зачет | 28.04 | 09.04 | 18.04 | 09.04 | 09.04 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО. «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.  Развитие скоростных способностей. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 03.05 | 10.04 | 21.04 | 11.04 | 11.04 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 58 | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | **1** |  | **1** | Зачет | 12.05 | 16.04 | 25.04 | 16.04 | 16.04 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 59 | ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 15.05 | 17.04 | 28.04 | 18.04 | 18.04 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 60 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | **1** |  | **1** | Зачет | 19.05 | 23.04 | 02.05 | 23.04 | 23.04 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | **1** |  | **1** | Практическая работа | 22.05 | 24.04 | 05.05 | 25.04 | 25.04 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | **1** |  | **1** | Зачет | 26.05 | 30.04 | 12.05 | 30.04 | 30.04 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений.Развитие скоростных способностей. | **1** |  | **1** | Практическая работа |  | 07.05 | 16.05 | 02.05 | 02.05 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | **1** |  | **1** | Зачет |  | 14.05 | 19.05 | 07.05 | 07.05 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | **1** |  | **1** | Практическая работа |  | 15.05 | 23.05 | 14.05 | 14.05 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры. | **1** |  | **1** | Зачет |  | 21.05 | 26.05 | 16.05 | 16.05 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО | **1** |  | **1** | Практическая работа |  | 22.05 |  | 21.05 | 21.05 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени ГТО | **1** |  | **1** | Зачет |  |  |  | 23.05 | 23.05 | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | **68** |  | **68** |  |  |  |  |  |  |  |

Поурочное планирование

6 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды ,формы контроля | 6а-6б-6в-6г |  |  |  |  | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения в современном мире; роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Девиз, символика и ритуалы современных Олимпийских игр. История организации и проведения первых Олимпийских игр современности; первые олимпийские чемпионы. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 03.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.Бег на короткие дистанции.Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры». | 1 |  | 1 | Зачет | 06.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 3 | ТБ. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением; спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции. Народные игры (лапта). «Ведение дневника физической культуры». | 1 |  | 1 | Практическая работа | 10.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 4 | ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 13.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 5 | ТБ. Беговые упражнения, ранее разученные беговые упражнения. Физическая подготовка и её влияние на развитие систем организма, связь с укреплением здоровья; физическая подготовленность как результат физической подготовки. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 17.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 6 | ТБ. Прыжковые упражнения в длину.Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 20.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 7 | ТБ. Прыжковые упражнения в длину.Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции.Правила техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями.Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 24.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 8 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 27.09 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 9 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Оздоровительные комплексы: упражнения для коррекции телосложения с использованием дополнительных отягощений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 01.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 10 | ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание.Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. | 1 |  | 1 | Зачет | 04.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 11 | ТБ. Прыжковые упражнения: ранее разученные прыжковые упражнения в высоту напрыгивание и спрыгивание.Оздоровительные комплексы: упражнения для профилактики нарушения зрения во время учебных занятий и работы за компьютером. | 1 |  | 1 | Зачет | 08.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 12 | ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 11.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 13 | ТБ. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» Оздоровительные комплексы: упражнения для физкультпауз, направленных на поддержание оптимальной работоспособности мышц опорно-двигательного аппарата в режиме учебной деятельности. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 15.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 14 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий».Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 18.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 15 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.ТБ. «Организация и проведение самостоятельных занятий». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 22.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 16 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 25.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 17 | Метание малого (теннисного) мяча в подвижную (раскачивающуюся) мишень.Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 08.11 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 18 | ТБ. Правила и способы самостоятельного развития физических качеств. Способы определения индивидуальной физической нагрузки. ОРУ. Подвижная игра. «Упражнения для оптимизации работоспособности мышц в режиме учебного дня» | 1 |  | 1 | Зачет | 12.11 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 19 | ТБ. Акробатическая комбинация. «Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 15.11 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 20 | ТБ. Акробатическая комбинация.«Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 19.11 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 21 | Акробатическая комбинация.«Упражнения на развитие гибкости». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 22.11 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 22 | Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики | 1 |  | 1 | Зачет | 26.11 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 23 | ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 29.11 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 24 | ТБ. Комбинация из стилизованных общеразвивающих упражнений и сложно-координированных упражнений ритмической гимнастики. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 03.12 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 25 | ТБ. Опорные прыжки Подвижные игры.Правила самостоятельного закаливания организма с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 06.12 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 26 | ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне».  Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации». | 1 |  | 1 | Зачет | 10.12 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 27 | ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации». | 1 |  | 1 | Зачет | 13.10 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 28 | ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 17.12 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 29 | ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Упражнения на невысокой гимнастической перекладине Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 20.12 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 30 | ТБ. Лазанье по канату. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 24.12 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 31 | Правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности. Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 27.12 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 32 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.  Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 10.01 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 33 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста. Правила игры и игровая деятельность. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 14.01 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 34 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 | Зачет | 17.01 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 35 | ТБ. Технические действия игрока без мяча: прыжки вверх толчком одной ногой и приземлением на другую ногу; остановка двумя шагами и прыжком. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 | Зачет | 21.01 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 36 | ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 | Зачет | 24.01 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 37 | ТБ. Упражнения с мячом: ранее разученные упражнения в ведении мяча в разных направлениях и по разной траектории, на передачу и броски мяча в корзину. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 | Зачет | 28.01 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 38 | ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 | Зачет | 31.01 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 39 | ТБ. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 04.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 40 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 07.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 41 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу, сверху. Правила игры и игровая деятельность. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 11.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 42 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 14.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 43 | ТБ. Приём и передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки команды соперника. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 18.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 44 | ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 21.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 45 | ТБ. «Прямая нижняя подача мяча в волейболе». Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 25.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 46 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 28.02 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 47 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча, его приёме и передаче двумя руками снизу и сверху. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 04.03 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 48 | ТБ. Удары по катящемуся мячу с разбега. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 07.03 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 49 | ТБ. Остановка и передача мяча. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 11.03 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 50 | ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 14.03 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 51 | ТБ. «Ведение и обводка мяча». Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 18.03 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 52 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 21.03 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 53 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 04.04 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 54 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 08.04 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 55 | ТБ. Совершенствование ранее разученные технические действия с мячом. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 11.04 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | Техника безопасности.Подвижные и спортивные игры.Правила техники выполнения тестовых заданий и способы регистрации их результатов.Правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 15.04 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО«Физическая подготовка».Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 18.04 |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 58 | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | Зачет | 22.04 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 59 | ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 25.04 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 60 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 29.04 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 02.05 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 | Зачет | 06.05 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры.Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 13.05 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 16.05 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры.Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | Зачет | 20.05 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости.Подвижные игры | 1 |  | 1 | Зачет | 23.05 |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО | 1 |  | 1 | Зачет |  |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО | 1 |  | 1 | Практическая работа |  |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

7 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды,формы контроля | Мирошниченко. М. | Годицкая. Е. | Сорочкин.И. |  | Электонные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |  |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 1 | Зарождение олимпийского движения в дореволюционной России; роль А. Д. Бутовского в развитии отечественной системы физического воспитания и спорта. Олимпийское движение в СССР и современной России; характеристика основных этапов развития. Выдающиеся советские и российские олимпийцы.Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 05.09 | 02.09 | 04.09 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Ведение дневника по физической культуре. | 1 |  | 1 | зачет | 06.09 | 04.09 | 05.09 |  | <https://www.gto.ru/norms>  [ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 3 | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Планирование самостоятельных занятий технической подготовкой на учебный год и учебную четверть. Составление плана учебного занятия по самостоятельной технической подготовке. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 12.09 | 09.09 | 11.09 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 4 | ТБ. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Техническая подготовка и её значение для человека; основные правила технической подготовки. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 13.09 | 11.09 | 12.09 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 5 | ТБ. Беговые упражнения с увеличением скорости передвижения и продолжительности выполнения. Эстафетный бег. Двигательные действия как основа технической подготовки; понятие двигательного умения и двигательного навыка. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 19.09 | 16.09 | 18.09 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 6 | ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Эстафетный бег. Способы оценивания техники двигательных действий и организация процедуры оценивания. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 20.09 | 18.09 | 19.09 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 7 | ТБ. Бег с преодолением препятствий способами «наступание» и «прыжковый бег». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 26.09 | 23.09 | 25.09 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 8 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Ошибки при разучивании техники выполнения двигательных действий, причины и способы их предупреждения при самостоятельных занятиях технической подготовкой. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 27.09 | 25.09 | 26.09 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 9 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 03.09 | 30.09 | 02.10 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 10 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 04.10 | 02.10 | 03.10 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 11 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги» | 1 |  | 1 | Зачет | 1010 | 07.10 | 09.10 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 12 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 11.10 | 09.10 | 10.10 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 13 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 17.10 | 14.10 | 16.10 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 14 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | зачет | 18.10 | 16.10 | 17.10 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 15 | ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 24.10 | 21.10 | 23.10 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 16 | ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 25.10 | 23.10 | 24.10 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 17 | ТБ. Метание малого (теннисного) мяча по движущейся (катящейся) с разной скоростью мишени. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 07.11 | 08.11 | 06.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 18 | Влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности современного человека. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 08.11 | 11.11 | 07.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 19 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация.Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 14.11 | 13.11 | 13.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 20 | ТБ. Акробатическая комбинация.Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 15.11 | 18.11 | 14.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 21 | ТБ. Акробатическая комбинация.Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 21.11 | 20.11 | 20.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 22 | ТБ. Акробатическая комбинация.  Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 22.11 | 25.11 | 21.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 23 | Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 28.12 | 27.11 | 27.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 24 | Комплекс упражнений, включающий упражнения в ходьбе, прыжках, спрыгивании и запрыгивании с поворотами разведением рук и ног, выполняемых в среднем и высоком темпе. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 29.12 | 02.12 | 28.11 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 25 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине.  Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: для коррекции телосложения и профилактики нарушения осанки. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 05.12 | 04.12 | 04.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 26 | Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений.Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине.Оздоровительные комплексы для самостоятельных занятий с добавлением ранее разученных упражнений: дыхательной и зрительной гимнастики в режиме учебного дня. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 06.12 | 09.12 | 05.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 27 | ТБ. «Гимнастическая комбинация на низком гимнастическом бревне». Ранее разученных упражнений на низкой гимнастической перекладине.Подвижные игры. «Упражнения на развитие координации». | 1 |  | 1 | Зачет | 12.12 | 11.12 | 11.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 28 | ТБ. «Лазанье и перелезание на гимнастической стенке». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 13.12 | 16.12 | 12.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 29 | ТБ. Лазанье по канату в два приёма.  Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 19.12 | 18.12 | 18.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 30 | ТБ. Лазанье по канату в два приёма.Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 20.12 | 23.12 | 19.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 31 | Способы оценивания оздоровительного эффекта занятий физической культурой с помощью «индекса Кетле», «ортостатической пробы», «функциональной пробы со стандартной нагрузкой». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 26.12 | 25.12 | 25.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 32 | ТБ. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 27.12 | 30.12 | 26.12 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 33 | ТБ. Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 09.01 | 15.01 | 09.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 34 | ТБ. Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 10.01 | 20.01 | 15.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 35 | ТБ. Баскетбол. Бросок в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 16..01 | 22.01 | 16.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 36 | ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 17.01 | 27.01 | 22.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 37 | ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 23.01 | 29.01 | 23.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 38 | ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 24.01 | 27.01 | 29.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 39 | ТБ. Баскетбол. Ранее разученных технических приёмов без мяча и с мячом: ведение, приёмы и передачи, броски в корзину. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 30.01 | 03.02 | 30.01 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 40 | ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 31.01 | 05.02 | 05.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 41 | ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 06.02 | 10.02 | 06.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 42 | ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 07.02 | 12.02 | 12.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 43 | ТБ. Волейбол. Верхняя прямая подача мяча в разные зоны площадки соперника. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 13.02 | 17.02 | 13.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 44 | ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 14.02 | 19.02 | 19.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 45 | ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 20.02 | 26.02 | 20.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 46 | ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 21.02 | 03.03 | 26.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 47 | ТБ. Волейбол. Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 27.02 | 05.03 | 27.02 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 48 | ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 28.02 | 10.03 | 05.03 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 49 | ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 06.03 | 12.03 | 06.03 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 50 | ТБ. Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой и диагонали. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 07.03 | 17.03 | 12.03 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 51 | ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 13.03 | 19.03 | 13.03 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 52 | ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 14.03 | 02.04 | 19.03 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 53 | ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 20.03 | 07.04 | 20.03 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 54 | ТБ. Футбол. Тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 21.03 | 09.04 | 02.04 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 55 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 03.04 | 14.04 | 03.04 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | Техника безопасности. Подвижные и спортивные игры. Правила техники безопасности и гигиены мест занятий в процессе выполнения физических упражнений на открытых площадках. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 04.04 | 16.04 | 09.04 |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 10.04 | 21.04 | 10.04 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 58 | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 11.04 | 23.04 | 16.04 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 59 | ТБ. ГТО. Бег 1500 м, 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 | зачет | 17.04 | 28.04 | 17.04 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 60 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой (девочки) перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 18.04 | 28.04 | 23.04 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 24.04 | 30.04 | 24.04 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 | Зачет | 25.04 | 05.05 | 30.04 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 02.05 | 07.05 | 07.05 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 15.05 | 12.05 | 14.05 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | Зачет | 16.05 | 14.05 | 15.05 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игр | 1 |  | 1 | Практическая работа | 22.05 | 19.05 | 21.05 |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  | 23.05 | 21.05 | 22.05 |  |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  |  | 26.05 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  | 68 |  |  |  |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Виды,формы контроля | 8а.8в.8г | 8б |  |  | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 02.09 | 03.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег.Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. | 1 |  | 1 | Зачет | 03.09 | 06.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 3 | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 09.09 | 10.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 4 | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 10.09 | 13.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 5 | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 16.09 | 17.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 6 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 17.09 | 20.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 7 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 23.09 | 24.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 8 | ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 24.09 | 27.09 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 9 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 30.09 | 01.10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 10 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 01.10 | 04.10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 11 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 07.10 | 08.10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 12 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 08.10 | 11.10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 13 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 14.10 | 15.10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 14 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 15.10 | 18.10 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 15 | ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 21.10 | 08.11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 16 | ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 22.10 | 12.11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 17 | ТБ. Метание спортивного снаряда. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 11.11 | 15.11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 18 | Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 12.11 | 19.11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 19 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 18.11 | 22.11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 20 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 19.11 | 26.11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 21 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 25.11 | 29.11 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 22 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 26.11 | 03.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 23 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине.Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 02.12 | 06.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 24 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 03.12 | 10.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 25 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 09.12 | 13.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 26 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 10.12 | 17.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 27 | ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 16.12 | 20.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 28 | ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 17.12 | 24.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 29 | ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 23.12 | 27.12 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 30 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 24.12 | 10.01 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 31 | ТБ. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 30.12 | 14.01 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 32 | ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 13.01 | 17.01 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 33 | ТБ. Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 14.01 | 21.01 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 34 | ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 20.01 | 24.01 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 35 | ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 21.01 | 28.01 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 36 | ТБ. Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 27.01 | 31.01 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 37 | ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 28.01 | 04.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 38 | ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 03.02 | 07.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 39 | ТБ. Баскетбол. Бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных приемов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 04.02 | 11.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 40 | ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 10.02 | 14.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 41 | ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 11.02 | 18.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 42 | ТБ. Волейбол. Прямой нападающий удар. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 17.02 | 21.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 43 | ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 18.02 | 25.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 44 | ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 25.02 | 28.02 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 45 | ТБ. Волейбол. Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 03.03 | 04.03 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 46 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 04.03 | 07.03 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 47 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 10.03 | 11.03 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 48 | ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 11.03 | 14.03 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 49 | ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 17.03 | 18.03 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 50 | ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 18.03 | 21.03 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 51 | ТБ. Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 07.04 | 04.04 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 52 | ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 08.04 | 08.04 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 53 | ТБ. Футбол. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол; технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 14.04 | 11.04 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 54 | ТБ. Футбол. Совершенствование техники ранее разученных Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши). Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 15.04 | 15.04 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 55 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 21.04 | 18.04 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 56 | Техника безопасности.Подвижные и спортивные игры. Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 22.04 | 22.04 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 28.04 | 25.04 |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |
| 58 | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 29.04 | 29.04 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 59 | ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 05.05 | 02.05 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 60 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 06.05 | 06.05 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 12.05 | 13.05 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 13.05 | 16.05 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 19.05 | 20.05 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 20.05 | 23.05 |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 26.05 |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | 68 |  |  |  |  |  |  |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

9 КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | | |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего | Контрольные работы | Практические работы | Формы,  ,виды контроля | 9а | 9б | 9в | 9г | Электонные цифровые образовательные ресурсы |  |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Правила поведения на уроках ФК, техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 02.09 | 03.09 | 03.09 | 05.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 2 | Легкая атлетика. Техника безопасности.Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха. | 1 |  | 1 | Зачет | 03.09 | 05.09 | 06.09 | 06.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 3 | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Занятия физической культурой и режим питания. | 1 |  | 1 | Зачет | 09.09 | 10.09 | 10.09 | 12.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 4 | ТБ. Бег на короткие дистанции. Эстафетный бег. Упражнения для снижения избыточной массы тела. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 10.09 | 12.09 | 13.09 | 13.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 5 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 16.09 | 17.09 | 17.09 | 19.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 6 | ТБ. Бег с равномерной скоростью на длинные дистанции. | 1 |  | 1 | Зачет | 17.09 | 19.09 | 20.09 | 20.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 7 | ТБ. Кроссовый бег. Подвижные игры.Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 23.09 | 24.09 | 24.09 | 26.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 8 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». Банные процедуры как средство укрепления здоровья. Измерение функциональных резервов организма. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 24.09 | 26.09 | 27.09 | 27.09 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 9 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом ««согнув ноги». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 30.09 | 01.10 | 01.10 | 03.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 10 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 01.10 | 03.10 | 04.10 | 04.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 11 | ТБ. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 07.10 | 08.10 | 08.10 | 10.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 12 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 08.10 | 10.10 | 11.10 | 11.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 13 | ТБ. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 14.10 | 15.10 | 15.10 | 17.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 14 | ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 15.10 | 17.10 | 18.10 | 18.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 15 | ТБ. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 21.10 | 22.10 | 08.11 | 24.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 16 | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 22.10 | 24.10 | 12.11 | 25.10 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 17 | ТБ. Метании спортивного снаряда с разбега на дальность. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 11.11 | 05.11 | 15.11 | 07.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 18 | Туристские походы как форма организации здорового образа жизни. Профессионально-прикладная физическая культура. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 12.11 | 07.11 | 19.11 | 08.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 19 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 18.11 | 12.11 | 22.11 | 14.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 20 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 19.11 | 14.11 | 26.11 | 15.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 21 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 25.11 | 19.11 | 29.11 | 21.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 22 | ТБ. Гимнастика. Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 26.11 | 21.11 | 03.12 | 22.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 23 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 02.12 | 26.11 | 06.12 | 28.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 24 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 03.12 | 28.11 | 10.12 | 29.11 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 25 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 09.12 | 03.12 | 13.12 | 05.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 26 | ТБ. Гимнастика. Комбинация на гимнастическом бревне из ранее разученных упражнений. Ранее разученных упражнений на гимнастической перекладине. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 10.12 | 05.12 | 17.12 | 06.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 27 | ТБ. Гимнастика. Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 16.12 | 10.12 | 20.12 | 12.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 28 | ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 17.12 | 12.12 | 24.12 | 13.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 29 | ТБ. Лазанье и перелезание. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 23.12 | 17.12 | 27.12 | 19.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 30 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Зачет | 24.12 | 19.12 | 10.01 | 20.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 31 | ТБ. Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений. Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 30.12 | 24.12 | 14.01 | 26.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 32 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи.Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 13.01 | 26.12 | 17.01 | 27.12 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 33 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи.Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 14.01 | 09.01 | 21.01 | 09.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 34 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 20.01 | 14.01 | 24.01 | 10.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 35 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и броски мяча на месте. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 21.01 | 16.01 | 28.01 | 16.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 36 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 27.01 | 21.01 | 31.01 | 17.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 37 | ТБ. Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: в прыжке, после ведения. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 28.01 | 23.01 | 04.02 | 23.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 38 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 03.02 | 28.01 | 07.02 | 24.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 39 | ТБ. Баскетбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 04.02 | 30.01 | 11.02 | 30.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 40 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 10.02 | 04.02 | 14.02 | 31.01 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 41 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 11.02 | 06.02 | 18.02 | 06.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 42 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 17.02 | 11.02 | 21.02 | 07.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 43 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: приёмы и передачи на месте и в движении. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 18.02 | 13.02 | 25.02 | 13.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 44 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 25.02 | 18.02 | 28.02 | 14.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 45 | ТБ. Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: удары и блокировка. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 03.03 | 20.02 | 04.03 | 20.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 46 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 04.03 | 25.02 | 07.03 | 21.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 47 | ТБ. Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 10.03 | 27.02 | 11.03 | 27.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 48 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 11.03 | 04.03 | 14.03 | 28.02 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 49 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 17.03 | 06.03 | 18.03 | 06.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 50 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 18.03 | 11.03 | 21.03 | 07.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 51 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 07.04 | 13.03 | 04.04 | 13.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 52 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 08.04 | 18.03 | 08.04 | 14.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 53 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: остановки и удары по мячу с места и в движении. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 14.04 | 20.03 | 11.04 | 20.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 54 | ТБ. Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Зачет | 15.04 | 03.04 | 15.04 | 21.03 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 55 | ТБ. Футбол. Совершенствование ранее разученные технические тактические действия с мячом. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов. Спортивная игра. | 1 |  | 1 | Практическая работа | 21.04 | 08.04 | 18.04 | 03.04 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 56 | Техника безопасности.Подвижные и спортивные игры.Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр. | 1 |  | 1 | Зачет | 22.04 | 10.04 | 22.04 | 04.04 | [www.edu.ru](http://www.edu.ru) [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru) |  |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках. ТБ. Комплекс ГТО «Физическая подготовка». Укрепление здоровья через ВФСК ГТО Правила выполнения спортивных нормативов 5 ступени. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 28.04 | 15.04 | 25.04 | 10.04 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 58 | ТБ. ГТО. Бег 30 м, 60 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости. | 1 |  | 1 | Зачет | 29.04 | 17.04 | 29.04 | 11.04 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 59 | ТБ. ГТО. Бег 2000 м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости, скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 05.05 | 22.04 | 02.05 | 17.04 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 60 | ТБ. ГТО. Подтягивание из виса на высокой и низкой перекладине. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 06.05 | 24.04 | 05.05 | 18.04 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 61 | ТБ. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 12.05 | 29.04 | 13.05 | 24.04 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 62 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты. | 1 |  | 1 | Зачет | 13.05 | 06.05 | 16.05 | 25.04 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 63 | ТБ. ГТО. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие координации движений. Развитие скоростных способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 19.05 | 13.05 | 20.05 | 02.05 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 64 | ТБ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие силовых способностей. | 1 |  | 1 | Зачет | 20.05 | 15.05 | 23.05 | 15.05 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 65 | ТБ. Метание теннисного мяча весом 150гр. Метание теннисного мяча в цель. Эстафеты, подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости. | 1 |  | 1 | Зачет | 26.05 | 20.05 |  | 16.05 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Развитие выносливости. Подвижные игры | 1 |  | 1 | Зачет |  | 22.05 |  | 22.05 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 67 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 | Зачет |  |  |  | 23.05 | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| 68 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5 ступени ГТО. | 1 |  | 1 | Практическая работа |  |  |  |  | <https://www.gto.ru/norms>[ВФСК ГТО (gto.ru)](https://www.gto.ru/#gto-method) |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | 68 |  |  |  |  |  |  |  |