

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 В КЛАСС

№ п/ п	Темаурока	Количествочасов			Дата изучени я 5в	Дата изучен ия 5а	Дата изучени я 5б	Дата изучени я 5г	Электронныеци фровыеобразова тельныересурсы
		Все го	Контр ольны е работ ы	Практич еские работы					
1	Физическая культура в основной школе	1			01.09	01.09	03.09	01.09	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			02.09	03.09	04.09	02.09	
3	Олимпийскиеигрыдревности	1			03.09	04.09	07.09	04.09	
4	Режимдня	1			08.09	08.09	10.09	08.09	
5	Наблюдениезафизическимразви тием	1			09.09	10.09	11.09	09.09	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			10.09	11.09	14.09	11.09	
7	Определениесостоянияorganiz ма	1			15.09	15.09	17.09	15.09	
8	Составление дневника по физической культуре	1			16.09	17.09	18.09	16.09	

9	Упражнения утренней зарядки	1			17.09	18.09	21.09	18.09	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			22.09	22.09	24.09	22.09	
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			23.09	24.09	25.09	23.09	
12	Упражнения на развитие гибкости	1			24.09	25.09	28.09	25.09	
13	Упражнения на развитие координации	1			29.09	29.09	01.10	29.09	
14	Упражнения на формирование телосложения	1			30.09	01.10	02.10	30.09	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			01.10	02.10	05.10	02.10	
16	Кувырок вперёд ногами «скрестно»	1			06.10	06.10	08.10	06.10	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			07.10	08.10	09.10	07.10	
18	Опорные прыжки	1			08.10	09.10	12.10	09.10	
19	Опорные прыжки	1			13.10	13.10	15.10	13.10	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			14.10	15.10	16.10	14.10	
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			15.10	16.10	19.10	16.10	

22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			20.10	20.10	22.10	20.10	
23	Бег на длинные дистанции	1			21.10	22.10	23.10	21.10	
24	Бег на длинные дистанции	1			22.10	23.10	05.11	23.10	
25	Бег на короткие дистанции	1			05.11	05.11	06.11	06.11	
26	Бег на короткие дистанции	1			10.11	06.11	09.11	10.11	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			11.11	10.11	12.11	11.11	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			12.11	12.11	13.11	13.11	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			17.11	13.11	16.11	17.11	
30	Метание малого мяча на дальность	1			18.11	17.11	19.11	18.11	
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			19.11	19.11	20.11	20.11	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			24.11	20.11	23.11	24.11	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			25.11	24.11	26.11	25.11	
34	Повороты на лыжах способом	1			26.11	26.11	27.11	27.11	

	переступания								
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			01.12	27.11	30.11	01.12	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			02.12	01.12	03.12	02.12	
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			03.12	03.12	03.12	04.12	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			08.12	04.12	07.12	08.12	
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			09.12	08.12	10.12	09.12	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			10.12	10.12	11.12	11.12	
41	Техника ловли мяча	1			15.12	11.12	14.12	15.12	
42	Техника ловли мяча	1			16.12	15.12	17.12	16.12	
43	Техника передачи мяча	1			17.12	17.12	18.12	18.12	
44	Техника передачи мяча	1			22.12	18.12	21.12	22.12	
45	Ведение мяча стоя на месте	1			23.12	22.12	24.12	23.12	
46	Ведение мяча стоя на месте	1			24.12	24.12	25.12	25.12	
47	Ведение мяча в движении	1			29.12	25.12	28.12	29.12	

48	Ведение мяча в движении	1			30.12	12.01	11.01	30.12	
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			12.01	14.01	14.01	12.01	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			13.01	15.01	15.01	13.01	
51	Технические действия с мячом	1			14.01	19.01	18.01	15.01	
52	Технические действия с мячом	1			19.01	21.01	21.01	19.01	
53	Прямая нижняя подача мяча	1			20.01	22.01	22.01	22.01	
54	Прямая нижняя подача мяча	1			21.01	26.01	25.01	26.01	
55	Приём и передача мяча снизу	1			26.01	28.01	28.01	27.01	
56	Приём и передача мяча снизу	1			27.01	29.01	29.01	29.01	
57	Приём и передача мяча сверху	1			28.01	02.02	01.02	02.02	
58	Приём и передача мяча сверху	1			02.02	04.02	04.02	03.02	
59	Технические действия с мячом	1			03.02	05.02	05.02	05.02	
60	Технические действия с мячом	1			04.02	09.02	08.02	09.02	
61	Технические действия с мячом	1			09.02	11.02	11.02	10.02	
62	Технические действия с мячом	1			10.02	12.02	12.02	12.02	
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			11.02	16.02	15.02	16.02	

64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			16.02	18.02	18.02	17.02	
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			17.02	19.02	19.02	19.02	
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			18.02	25.02	22.02	02.03	
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			24.02	26.02	25.02	03.03	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			25.02	02.03	26.02	05.03	
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			02.03	04.03	01.03	09.03	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			03.03	05.03	04.03	10.03	
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			04.03	09.03	05.03	12.03	
72	Обводка мяча ориентиров	1			09.03	11.03	11.03	16.03	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			10.03	12.03	12.03	17.03	
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			11.03	16.03	15.03	19.03	

75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			16.03	18.03	18.03	23.03	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			17.03	19.03	19.03	24.03	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			18.03	23.03	22.03	26.03	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			23.03	25.03	25.03	06.04	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящиеупражнения	1			24.03	26.03	26.04	07.04	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящиеупражнения	1			25.03	06.04	05.04	09.04	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			06.04	08.04	08.04	13.04	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			07.04	09.04	09.04	14.04	

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			08.04	13.04	12.04	16.04	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			13.04	15.04	15.04	20.04	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			14.04	16.04	16.04	21.04	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			15.04	20.04	19.04	23.04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			20.04	22.04	22.04	27.04	

	Подвижные игры								
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			21.04	23.04	23.04	28.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			22.04	27.04	26.04	30.04	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04	29.04	29.04	04.05	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04	30.04	30.04	05.05	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			29.04	04.05	06.05	07.05	
93	Правила и техника выполнения	1			04.05	06.05	07.05	11.05	

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры								
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			05.05	07.05	13.05	12.05	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			06.05	11.05	14.05	14.05	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			11.05	13.05	17.05	18.05	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			12.05	14.05	20.05	19.05	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			13.05	18.05	21.05	21.05	
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			18.05	20.05	24.05	25.05	
10	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением	1			19.05	21.05		26.05	

0	правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени								
10 1	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			20.05	25.05			
10 2	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			25.05				
10 3	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	0	0					103

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Дата изучения	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Возрождение Олимпийских игр	1			01.09	01.09	01.09	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			03.09	03.09	02.09	
3	История первых Олимпийских игр современности	1			07.09	07.09	04.09	
4	Составление дневника физической культуры	1			08.09	08.09	08.09	
5	Физическая подготовка человека	1			10.09	10.09	09.09	
6	Основные показатели физической нагрузки	1			14.09	14.09	11.09	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			15.09	15.09	15.09	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных	1			17.09	17.09	16.09	

	водоёмах							
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			21.09	21.09	18.09	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			22.09	22.09	22.09	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			24.09	24.09	23.09	
12	Акробатические комбинации	1			28.09	28.09	25.09	
13	Акробатические комбинации	1			29.09	29.09	29.09	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			01.10	01.10	30.09	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			05.10	05.10	02.10	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			06.10	06.10	06.10	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			08.10	08.10	07.10	
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			12.10	12.10	09.10	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			13.10	13.10	13.10	
20	Упражнения на невысокой	1			15.10	15.10	14.10	

	гимнастической перекладине							
21	Лазание по канату в три приема	1			19.10	19.10	16.10	
22	Лазание по канату в три приема	1			20.10	20.10	20.10	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			22.10	22.10	21.10	
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			05.11	05.11	23.10	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			09.11	09.11	06.11	
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			10.11	10.11	10.11	
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			12.11	12.11	11.11	
28	Спринтерский бег	1			16.11	16.11	13.11	
29	Спринтерский бег	1			17.11	17.11	17.11	
30	Гладкий равномерный бег	1			19.11	19.11	18.11	
31	Гладкий равномерный бег	1			23.11	23.11	20.11	
32	Прыжковые упражнения: прыжок в	1			24.11	24.11	24.11	

	высоту с разбега способом «перешагивание»							
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			26.11	26.11	25.11	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			30.11	30.11	27.11	
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			01.12	01.12	01.12	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			03.12	03.12	02.12	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			07.12	07.12	04.12	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			08.12	08.12	08.12	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			10.12	10.12	09.12	
40	Упражнения лыжной подготовки	1			14.12	14.12	11.12	
41	Передвижения по	1			15.12	15.12	15.12	

	учебной дистанции, повороты, спуски, торможение							
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			17.12	17.12	16.12	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			21.12	21.12	18.12	
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			22.12	22.12	22.12	
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			24.12	24.12	23.12	
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			28.12	28.12	25.12	
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			29.12	29.12	29.12	
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			11.01	11.01	30.12	
49	Упражнения в ведении мяча	1			12.01	12.01	12.01	
50	Упражнения в ведении мяча	1			14.01	14.01	13.01	
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			18.01	18.01	15.01	
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			19.01	19.01	19.01	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			21.01	21.01	22.01	

54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			25.01	25.01	26.01	
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			26.01	26.01	27.01	
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			28.01	28.01	29.01	
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			01.02	01.02	02.02	
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			02.02	02.02	03.02	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			04.02	04.02	05.02	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			08.02	08.02	09.02	
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			09.02	09.02	10.02	
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			11.02	11.02	12.02	
63	Игровая деятельность с	1			15.02	15.02	16.02	

	использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху							
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			16.02	16.02	17.02	
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			18.02	18.02	19.02	
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			22.02	22.02	02.03	
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			25.02	25.02	03.03	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			01.03	01.03	05.03	
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			02.03	02.03	09.03	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			04.03	04.03	10.03	
71	Игровая деятельность с	1			09.03	09.03	12.03	

	использованием технических приёмов ведения мяча							
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			11.03	11.03	16.03	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			15.03	15.03	17.03	
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			16.03	16.03	19.03	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			18.03	18.03	23.03	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			22.03	22.03	24.03	
77	Правила и техника выполнения норматива	1			23.03	23.03	26.03	

	комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м							
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			25.03	25.03	06.04	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			05.04	05.04	07.04	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			06.04	06.04	09.04	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			08.04	08.04	13.04	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			12.04	12.04	14.04	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			13.04	13.04	16.04	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты							
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			15.04	15.04	20.04	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			19.04	19.04	21.04	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			20.04	20.04	23.04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения	1			22.04	22.04	27.04	

	стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры							
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			26.04	26.04	28.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			27.04	27.04	30.04	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04	29.04	04.05	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			04.05	04.05	05.05	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			06.05	06.05	07.05	

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры							
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			11.05	11.05	11.05	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05	13.05	12.05	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			17.05	17.05	14.05	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			18.05	18.05	18.05	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05	20.05	19.05	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1			24.05	24.05	21.05	

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты							
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			25.05	25.04	25.05	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1					26.05	
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1						
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия 7а	Дата изуч ения 7б	Дата изучен ия 7в	Дата изучения 7г	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Конт роль ные рабо ты	Практ ическ ие работ ы					
1	Истоки развития олимпизма в России	1			01.09	02.09	03.09	01.09	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			02.09	03.09	04.09	03.09	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			03.09	04.09	07.09	07.09	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			08.09	09.09	10.09	08.09	
5	Тактическая подготовка	1			09.09	10.09	11.09	10.09	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			10.09	11.09	14.09	14.09	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			15.09	16.09	17.09	15.09	

8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			16.09	17.09	18.09	17.09	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			17.09	18.09	21.09	21.09	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			22.09	23.09	24.09	22.09	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			23.09	24.09	25.09	24.09	
12	Акробатические комбинации	1			24.09	25.09	28.09	28.09	
13	Акробатические пирамиды	1			29.09	30.09	01.10	29.09	
14	Стойка на голове с опорой на руки	1			30.09	01.10	02.10	01.10	
15	Стойка на голове с опорой на руки	1			01.10	02.10	05.10	05.10	
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			06.10	07.10	08.10	06.10	
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			07.10	08.10	09.10	08.10	
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1			08.10	09.10	12.10	12.10	
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1			13.10	14.10	15.10	13.10	

20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			14.10	15.10	16.10	15.10	
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			15.10	16.10	19.10	19.10	
22	Лазанье по канату в два приёма	1			20.10	21.10	22.10	20.10	
23	Лазанье по канату в два приёма	1			21.10	22.10	23.10	22.10	
24	Преодоление препятствий наступанием	1			22.10	23.10	05.11	05.11	
25	Преодоление препятствий наступанием	1			05.11	05.11	06.11	09.11	
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			10.11	06.11	09.11	10.11	
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1			11.11	11.11	12.11	12.11	
28	Эстафетный бег	1			12.11	12.11	13.11	16.11	
29	Эстафетный бег	1			17.11	13.11	16.11	17.11	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			18.11	18.11	19.11	19.11	
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1			19.11	19.11	20.11	23.11	

32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			24.11	20.11	23.11	24.11	
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1			25.11	25.11	26.11	26.11	
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1			26.11	26.11	27.11	30.11	
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1			01.12	27.11	30.11	01.12	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			02.12	02.12	03.12	03.12	
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			03.12	03.12	03.12	07.12	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			08.12	04.12	07.12	08.12	
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			09.12	09.12	10.12	10.12	
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			10.12	10.12	11.12	14.12	
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			15.12	11.12	14.12	15.12	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения	1			16.12	16.12	17.12	17.12	

	учебной дистанции								
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			17.12	17.2	18.12	21.12	
44	Передача мяча после отскока от пола	1			22.12	18.12	21.12	22.12	
45	Передача мяча после отскока от пола	1			23.12	23.12	24.12	24.12	
46	Ловля мяча после отскока от пола	1			24.12	24.12	25.12	28.12	
47	Ловля мяча после отскока от пола	1			29.12	25.12	28.12	29.12	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			30.12	30.12	11.01	11.01	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			12.01	13.01	14.01	12.01	
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			13.01	14.01	15.01	14.01	
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			14.01	15.01	18.01	18.01	
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			19.01	20.01	21.01	19.01	
53	Игровая деятельность с использованием	1			20.01	21.01	22.01	21.01	

	разученных технических приёмов								
54	Верхняя прямая подача мяча	1			21.01	22.01	25.01	25.01	
55	Верхняя прямая подача мяча	1			26.01	27.01	28.01	26.01	
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			27.01	28.01	29.01	28.01	
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			28.01	29.01	01.02	01.02	
58	Перевод мяча за голову	1			02.02	03.02	04.02	02.02	
59	Перевод мяча за голову	1			03.02	04.02	05.02	04.02	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.02	05.02	08.02	08.02	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.02	10.02	11.02	09.02	
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			10.02	11.02	12.02	11.02	
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			11.02	12.02	15.02	15.02	

64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			16.02	17.02	18.02	16.02	
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			17.02	18.02	19.02	18.02	
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1			18.02	19.02	22.02	22.02	
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1			24.02	24.02	25.02	25.02	
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			25.02	25.02	26.02	01.03	
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			02.03	26.02	01.03	02.03	
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			03.03	03.03	04.03	04.03	
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.03	04.03	05.03	09.03	
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			09.03	05.03	11.03	11.03	

73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			10.03	10.03	12.03	15.03	
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			11.03	11.03	15.03	16.03	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			16.03	12.03	18.03	18.03	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1			17.03	17.03	19.03	22.03	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			18.03	18.03	22.03	23.03	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1			23.03	19.03	25.03	25.03	

79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			24.03	24.03	26.04	05.04	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1			25.03	25.03	05.05	06.04	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			06.04	26.03	08.05	08.04	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1			07.04	07.04	09.05	12.04	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			08.04	08.04	12.05	13.04	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1			13.04	09.04	15.05	15.04	

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу								
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			14.04	14.04	16.05	19.04	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1			15.04	15.04	19.05	20.04	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			20.04	16.04	22.05	22.04	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			21.04	21.04	23.05	26.04	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с	1			22.04	22.04	26.05	27.04	

	места толчком двумя ногами								
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			27.04	23.04	29.05	29.04	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			28.04	28.04	30.05	04.05	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1			29.04	29.04	06.06	06.05	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			04.05	30.04	07.06	11.05	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1			05.05	05.05	13.06	13.05	

95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			06.05	06.05	14.06	17.05	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1			11.05	07.05	17.06	18.05	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			12.05	12.05	20.06	20.05	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1			13.05	13.05	21.06	24.05	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			18.05	14.05	24.06	25.05	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1			19.05	19.05			
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил	1			20.05	20.05			

	и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени								
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1			25.05	21.05			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		26.06			26.05

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения 8а	Дата изучения 8б	Дата изучения 8в	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Физическая культура в современном обществе	1			01.09	03.09	01.09	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			03.09	07.09	03.09	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			08.09	10.09	08.09	
4	Коррекция нарушения осанки	1			10.09	14.09	10.09	
5	Коррекция избыточной массы тела	1			15.09	17.09	15.09	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			17.09	21.09	17.09	
7	Составление планов для	1			22.09	24.09	22.09	

	самостоятельных занятий							
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1			24.09	28.09	24.09	
9	Профилактика умственного перенапряжения	1			29.09	01.10	29.09	
10	Упражнения для профилактики утомления	1			01.10	05.10	01.10	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			06.10	08.10	06.10	
12	Акробатические комбинации	1			08.10	12.10	08.10	
13	Акробатические комбинации	1			13.10	15.10	13.10	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			15.10	19.10	15.10	
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			20.10	22.10	20.10	
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			22.10	05.11	22.10	
17	Гимнастическая	1			09.11	09.11	09.11	

	комбинация на перекладине							
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			10.11	12.11	10.11	
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			16.11	16.11	16.11	
20	Бег на короткие дистанции	1			17.11	19.11	17.11	
21	Бег на средние дистанции	1			23.11	23.11	23.11	
22	Бег на длинные дистанции	1			24.11	26.11	24.11	
23	Бег на длинные дистанции	1			30.11	30.11	30.11	
24	Прыжки в длину с разбега	1			01.12	03.12	01.12	
25	Прыжки в длину с разбега	1			07.12	07.12	07.12	
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			08.12	10.12	08.12	
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			14.12	14.12	14.12	
28	Правила проведения	1			15.12	18.12	15.12	

	соревнований по сдаче норм комплекса ГТО							
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			21.12	21.12	21.12	
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			22.12	25.12	22.12	
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			28.12	28.12	28.12	
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			29.12	11.01	29.12	
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			12.01	15.01	12.01	
34	Способы	1			14.01	18.01	14.01	

	преодоления естественных препятствий на лыжах							
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			19.01	22.01	19.01	
36	Торможение боковым скольжением	1			21.01	25.01	21.01	
37	Торможение боковым скольжением	1			26.01	29.01	26.01	
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1			28.01	01.02	28.01	
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1			02.02	05.02	02.02	
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1			04.02	08.02	04.02	
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1			09.02	12.02	09.02	

42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1			11.02	15.02	11.02	
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			16.02	19.02	16.02	
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1			18.02	22.02	18.02	
45	Проплывание учебных дистанций	1			25.02	26.02	25.02	
46	Проплывание учебных дистанций	1			01.03	01.03	01.03	
47	Повороты с мячом на месте	1			04.03	05.03	04.03	
48	Повороты с мячом на месте	1			09.03	12.03	09.03	
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			15.03	15.03	15.03	
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			16.03	19.03	16.03	
51	Передача мяча одной рукой снизу	1			22.03	22.03	22.03	
52	Передача мяча одной рукой снизу	1			23.03	26.03	23.03	
53	Бросок мяча в	1			05.04	05.04	05.04	

	корзину двумя руками в прыжке							
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			06.04	09.04	06.04	
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.04	12.04	12.04	
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			13.04	16.04	13.04	
57	Прямой нападающий удар	1			19.04	19.04	19.04	
58	Прямой нападающий удар	1			20.04	23.04	20.04	
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			26.04	26.04	26.04	
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			27.04	30.04	27.04	
61	Тактические действия в защите	1			04.05	07.05	04.05	
62	Тактические действия в защите	1			06.05	14.05	06.05	
63	Тактические действия в нападении	1			13.05	17.05	13.05	
64	Тактические действия в	1			17.05	21.05	17.05	

	нападении							
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			20.05	24.05	20.05	
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			25.05		25.05	
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1						
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1						
69	Правила игры в мини-футбол	1						
70	Правила игры в мини-футбол	1						
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1						
72	Игровая	1						

	деятельность по правилам классического футбола							
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1						
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1						
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1						
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1						

	Бег на 30м и 60м							
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1						
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1						
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1						
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1						
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1						
82	Правила и техника выполнения	1						

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км							
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1						
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1						
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из	1						

	виса лежа на низкой перекладине 90см							
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1						
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1						
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1						
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1						

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами							
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1						
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1						
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1						
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча	1						

	весом 150г							
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1						
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1						
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1						
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1						
98	Правила и техника выполнения	1						

	норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м							
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1						
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1						
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1						
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1						

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			
---	-----	---	---	--	--	--

