

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Олимпийские игры древности	1			01.09.23	
2	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			07.09.23	
3	Составление дневника по физической культуре	1			08.09.23	
4	Составление дневника по физической культуре. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			14.09.23	
5	Модуль «Гимнастика» Кувырок вперёд и назад в группировке.	1			15.09.23	
6	Кувырок вперёд ноги	1			21.09.23	

	«скрестно».					
7	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1			22.09.23	
8	Кувырок назад из стойки на лопатках.	1			28.09.23	
9	Кувырок назад из стойки на лопатках. Закрепление.	1			29.09.23	
10	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			05.10.23	
11	Упражнения на гимнастической лестнице.	1			06.10.23	
12	Упражнения на гимнастической скамейке. Закрепление.	1			12.10.23	
13	Модуль «Легкая атлетика» Бег на длинные дистанции.	1			13.10.23	
14	Бег на длинные дистанции. Закрепление.	1			19.10.23	
15	Бег на короткие дистанции.	1			20.10.23	
16	Бег на короткие дистанции. Закрепление.	1			26.10.23	
17	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			28.10.23	

18	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Закрепление.	1			09.11.23	
19	Метание малого мяча в неподвижную мишень.	1			10.11.23	
20	Метание малого мяча на дальность.	1			16.11.23	
21	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1			17.11.23	
22	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Совершенствование.	1			23.11.23	
23	Повороты на лыжах способом переступания.	1			24.11.23	
24	Повороты на лыжах способом переступания. Закрепление.	1			30.11.23	
25	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».	1			01.12.23	
26	Подъём в горку на лыжах	1			07.12.23	

	способом «лесенка». Закрепление.					
27	Спуск на лыжах с пологого склона.	1			08.12.23	
28	Спуск на лыжах с пологого склона. Закрепление.	1			14.12.23	
29	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.	1			14.12.23	
30	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона. Закрепление.	1			21.12.23	
31	Модуль «Баскетбол» Техника ловли мяча.	1			22.12.23	
32	Техника ловли мяча.Закрепление.	1			28.12.23	
33	Техника передачи мяча.	1			29.12.23	
34	Техника передачи мяча. Закрепление.	1			11.01.24	
35	Ведение мяча стоя на месте.	1			12.01.24	
36	Ведение мяча стоя на месте. Закрепление.	1			18.01.24	

37	Ведение мяча в движении.	1			19.01.24	
38	Ведение мяча в движении. Закрепление.	1			25.01.24	
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места.	1			26.01.24	
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места. Закрепление.	1				
41	Модуль «Волейбол» Технические действия с мячом. ТБ.	1				
42	Прямая нижняя подача мяча.	1				
43	Прямая нижняя подача мяча. Закрепление.	1				
44	Приём и передача мяча снизу.	1				
45	Приём и передача мяча снизу. Закрепление.	1				
46	Приём и передача мяча сверху.	1				
47	Приём и передача мяча	1				

	сверху. Закрепление.					
48	Тактические действия.	1				
49	Учебная игра «Пионербол»	1				
50	Учебная игра.	1				
51	Модуль «Футбол» Технические действия с мячом.	1				
52	Технические действия с мячом. Совершенствование.	1				
53	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
54	Обводка мячом ориентиров	1				
55	Удар по мячу внутренней стороной стопы. Закрепление.	1				
56	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1				
57	Ведение футбольного мяча «по прямой».	1				
58	Ведение футбольного мяча «по кругу».	1				
59	Модуль «ГТО».	1				

	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка.					
60	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах.	1				
61	норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине –	1				

	мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.					
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1				

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
--	----	---	---	--

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы Олимпийских игр.	1			01.09.23	
2	История первых Олимпийских игр современности	1			04.09.23	
3	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1			08.09.23	
4	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах.	1			11.09.23	
5	Упражнения для коррекции телосложения.	1			15.09.23	
6	Упражнения для профилактики нарушений	1			18.09.23	

	осанки.					
7	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации.	1			22.09.23	
8	Акробатические комбинации. Совершенствование материала.	1			25.09.23	
9	Акробатические комбинации. Закрепление.	1			29.09.23	
10	Опорные прыжки через гимнастического козла.	1			02.10.23	
11	Опорные прыжки через гимнастического козла. Совершенствование материала.	1			06.10.23	
12	Опорные прыжки через гимнастического козла. Закрепление.	1			09.10.23	
13	Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1			13.10.23	
14	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине.	1			16.10.23	

15	Лазание по канату в три приема.	1			20.10.23	
16	Упражнения ритмической гимнастики.	1			23.10.23	
17	Упражнения ритмической гимнастики. Закрепление материала.	1			27.10.23	
18	Модуль. Легкая атлетика. Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.	1			10.11.23	
19	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Закрепление материала.	1			13.11.23	
20	Спринтерский бег.	1			17.11.23	
21	Спринтерский бег. Закрепление материала.	1			20.11.23	
22	Гладкий равномерный бег.	1			24.11.23	
23	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».	1			27.11.23	
24	Прыжковые упражнения:	1			01.12.23	

	прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Закрепление материала.					
25	Метание малого мяча по движущейся мишени.	1			04.12.23	
26	Метание малого мяча по движущейся мишени. Закрепление материала.	1			08.12.23	
27	Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			11.12.23	
28	Передвижение одновременным одношажным ходом. Закрепление материала.	1			15.12.23	
29	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.	1			18.12.23	
30	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона. Закрепление изученного	1			22.12.23	

	материала.					
31	Упражнения лыжной подготовки.	1			25.12.23	
32	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.	1			29.12.23	
33	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение. Закрепление материала.	1			12.01.24	
34	Модуль «Баскетбол». Передвижение в стойке баскетболиста.	1			15.01.24	
35	Передвижение в стойке баскетболиста. Закрепление.	1			19.01.24	
36	Прыжки вверх толчком одной ногой.	1			22.01.24	
37	Прыжки вверх толчком одной ногой. Закрепление.	1			26.01.24	
38	Остановка двумя шагами и прыжком.	1			29.01.24	
39	Остановка двумя шагами и прыжком. Закрепление.	1				

40	Упражнения в ведении мяча.	1				
41	Упражнения в ведении мяча. Закрепление.	1				
42	Упражнения на передачу и броски мяча.	1				
43	Упражнения на передачу и броски мяча. Закрепление.	1				
44	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1				
45	Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Закрепление.	1				
46	Модуль «Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				
47	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.	1				
48	Передача мяча двумя руками снизу в разные	1				

	зоны площадки. Закрепление.					
49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.	1				
50	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча. Закрепление.	1				
51	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху.	1				
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху. Закрепление.	1				
53	Учебная игра.	1				
54	Модуль. Футбол. Удар по катящемуся мячу с разбега.	1				
55	Удар по катящемуся мячу с разбега. Закрепление.	1				
56	Игровая деятельность с	1				

	использованием технических приёмов.					
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча. Закрепление.	1				
58	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча. Закрепление.	1				
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.	1				
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки. Закрепление.	1				

62	<p>Модуль «ГТО». История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.</p>	1				
63	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты.</p>	1				
64	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.</p>	1				
65	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.</p>	1				
66	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты.</p>	1				

67	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.</p>	1				
68	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p> <p>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.</p>	1				
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p> <p>68</p>		68	0	0		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России	1			04.09.23	
2	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом.	1			07.09.23	
3	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий.	1			11.09.23	
4	Модуль «Гимнастика». Акробатические	1			14.09.23	

	комбинации.					
5	Акробатические комбинации. Совершенствование.	1			18.09.23	
6	Акробатические комбинации. Закрепление.	1			21.09.23	
7	Стойка на голове с опорой на руки.	1			25.09.23	
8	Стойка на голове с опорой на руки. Закплнение.	1			28.09.23	
9	Комплекс упражнений степ-аэробики.	1			02.10.23	
10	Комбинация на гимнастическом бревне.	1			05.10.23	
11	Комбинация на гимнастическом бревне. Закрепление.	1			09.10.23	
12	Комбинация на низкой гимнастической перекладине.	1			12.10.23	
13	Лазанье по канату в два приёма.	1			16.10.23	
14	Модуль «Легкая атлетика». Преодоление	1			18.10.23	

	препятствий наступанием.					
15	Преодоление препятствий наступанием. Совершенствование.	1			23.10.23	
16	Преодоление препятствий прыжковым бегом.	1			26.10.23	
17	Преодоление препятствий прыжковым бегом. Закрепление.	1			30.10.23	
18	Эстафетный бег.	1			02.11.23	
19	Эстафетный бег. Закрепление.	1			06.11.23	
20	Прыжки с разбега в длину и в высоту.	1			09.11.23	
21	Прыжки с разбега в длину и в высоту. Закрепление.	1			13.11.23	
22	Метание малого мяча в катящуюся мишень.	1			16.11.23	
23	Метание малого мяча в катящуюся мишень. Закрепление.	1			20.11.23	
24	Модуль «Лыжная подготовка». Торможение на лыжах способом «упор».	1			24.11.23	

25	Торможение на лыжах способом «упор». Закпление.	1			27.11.23	
26	Поворот упором при спуске с пологого склона.	1			30.11.23	
27	Поворот упором при спуске с пологого склона. Закрепление.	1			04.12.23	
28	Преодоление естественных препятствий на лыжах.	1			07.12.23	
29	Преодоление естественных препятствий на лыжах. Закрепление.	1			11.12.23	
30	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции.	1			14.12.23	
31	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции.	1			18.12.23	
32	Модуль «Баскетбол». Передача мяча после отскока от пола.	1			21.12.23	
33	Передача мяча после	1			25.12.23	

	отскока от пола. Закрепление.					
34	Ловля мяча после отскока от пола.	1			28.12.23	
35	Ловля мяча после отскока от пола. Закрепление.	1			08.01.24	
36	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения.	1			11.01.24	
37	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения. Закрепление.	1			15.01.24	
38	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения.	1			18.01.24	
39	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения. Закрепление.	1			22.01.24	
40	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1			25.01.24	
41	Игровая деятельность с использованием	1			29.01.24	

	разученных технических приёмов. Закпление.					
42	Модуль «Волейбол». Верхняя прямая подача мяча.	1				
43	Верхняя прямая подача мяча. Закрепление.	1				
44	Передача мяча через сетку двумя руками сверху.	1				
45	Передача мяча через сетку двумя руками сверху. Закрепление.	1				
46	Перевод мяча за голову.	1				
47	Перевод мяча за голову. Закпление.	1				
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов. Закпление.	1				
50	Модуль «Футбол».	1				

	Средние и длинные передачи мяча по прямой.					
51	Средние и длинные передачи мяча по прямой. Закпление.	1				
52	Средние и длинные передачи мяча по диагонали.	1				
53	Средние и длинные передачи мяча по диагонали. Закрепление.	1				
54	Тактические действия при выполнении углового удара.	1				
55	Тактические действия при выполнении углового удара. Закрепление.	1				
56	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии.	1				
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				

58	Модуль «ГТО». История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.	1				
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м.	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива	1				

	<p>комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчишки. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.</p>					
64	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.</p>	1				
65	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p>	1				
66	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p>	1				
67	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:</p>	1				

	Поднимание туловища из положения лежа на спине.					
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе. Всестороннее и гармоничное физическое развитие.	1			01.09.23	
2	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения. Составление планов для самостоятельных занятий.	1			04.09.23	
3	Упражнения для профилактики утомления. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			08.09.23	
4	Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации.	1			11.09.23	
5	Акробатические	1			15.09.23	

	комбинации. Закрпление.					
6	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1			18.09.23	
7	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Закрпеление.	1			22.09.23	
8	Гимнастическая комбинация на перекладине.	1			25.09.23	
9	Гимнастическая комбинация на перекладине. Закрпление.	1			29.09.23	
10	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики.	1			02.10.23	
11	Закрепление пройденного материала.	1			06.10.23	
12	Модуль «Легкая атлетика». Бег на короткие дистанции.	1			09.10.23	
13	Бег на средние дистанци.	1			13.10.23	
14	Бег на длинные дистанции.	1			16.10.23	

15	Прыжки в длину с разбега.	1			20.10.23	
16	Прыжки в длину с разбега. Закрепление.	1			23.10.23	
17	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1			27.10.23	
18	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Закрепление.	1			10.11.23	
19	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1			13.11.23	
20	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1			17.11.23	
21	ОФП. Развитие быстроты.	1			20.11.23	
22	Развитие силовых качеств.	1			24.11.23	
23	ОФП методом круговой тренировки.	1			27.11.23	
24	Модуль «Лыжная подготовка». Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом.	1			01.12.23	

25	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом. Закрепление.	1			04.12.23	
26	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах.	1			08.12.23	
27	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах. Закрепление.	1			11.12.23	
28	Торможение боковым скольжением.	1			15.12.23	
29	Торможение боковым скольжением. Закрепление.	1			18.12.23	
30	Переход с одного лыжного хода на другой.	1			22.12.23	
31	Переход с одного лыжного хода на другой. Закрепление.	1			25.12.23	
32	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении.	1			29.12.23	

33	Модуль «Баскетбол». Повороты с мячом на месте.	1			12.01.24	
34	Повороты с мячом на месте. Закрепление.	1			15.01.24	
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу.	1			19.01.24	
36	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Закрепление.	1			22.01.24	
37	Передача мяча одной рукой снизу.	1			26.01.24	
38	Передача мяча одной рукой снизу. Закрепление.	1			29.01.24	
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке.	1				
40	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке. Закрепление.	1				
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке.	1				
42	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке. Закрепление.	1				

43	Модуль «Волейбол». Прямой нападающий удар.	1				
44	Прямой нападающий удар. Закрепление.	1				
45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места.	1				
46	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места. Закрепление.	1				
47	Тактические действия в защите.	1				
48	Тактические действия в защите. Закрепление.	1				
49	Тактические действия в нападении.	1				
50	Тактические действия в нападении. Закрепление.	1				
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1				
52	Игровая деятельность с	1				

	использованием разученных технических приёмов. Закрепление.					
53	Модуль «Футбол». Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы.	1				
54	Правила игры в мини- футбол.	1				
55	Остановка мяча внутренней стороной стопы.	1				
56	Игровая деятельность по правилам классического футбола.	1				
57	Модуль «ГТО». История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4- 5 ступени.	1				
58	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-	1				

	5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.					
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м.	1				
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м.	1				
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км.	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				

	разгибание рук в упоре лежа на полу.					
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1				
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
68	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г.					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Здоровье и здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная физическая культура.	1			01.09.23	
2	Измерение функциональных резервов организма.	1			04.09.23	
3	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха.	1			08.09.23	
4	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.	1			11.09.23	
5	Модуль «Гимнастика». Длинный кувырок с разбега.	1			15.09.23	

6	Кувырок назад в упор.	1			18.09.23	
7	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине.	1			22.09.23	
8	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Закрепление.	1			25.09.23	
9	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях.	1			29.09.23	
10	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Закрепление.	1			02.10.23	
11	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1			06.10.23	
12	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне.	1			09.10.23	
13	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне. Закрепление.	1			13.10.23	

14	Закрепление пройденного материала.	1			16.10.23	
15	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения черлидинга.	1			20.10.23	
16	Бег на короткие дистанции.	1			23.10.23	
17	Бег на короткие дистанции. Закрепление.	1			27.10.23	
18	Бег на длинные дистанции.	1			10.11.23	
19	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность.	1			13.11.23	
20	Прыжки в длину «прогнувшись».	1			17.11.23	
21	Прыжки в длину «прогнувшись». Закрепление.	1			20.11.23	
22	Прыжки в длину «согнув ноги».	1			24.11.23	
23	Прыжки в длину «согнув ноги». Закрепление.	1			27.11.23	
24	Прыжки в высоту.	1			01.12.23	
25	Модуль «Лыжная подготовка».	1			04.12.23	

	Передвижение попеременным двухшажным ходом.					
26	Передвижение одновременным одношажным ходом.	1			08.11.23	
27	Передвижение одновременным одношажным ходом. Закрепление.	1			15.12.23	
28	Способы перехода с одного лыжного хода на другой.	1			18.12.23	
29	Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Закрепление.	1			22.12.23	
30	Лыжные гонки классическим стилем.	1			25.12.23	
31	Модуль «Баскетбол». Ведение мяча.	1			29.12.23	
32	Ведение мяча. Закрепление.	1			12.01.24	
33	Передача мяча.	1			15.01.24	
34	Передача мяча. Закрепление.	1			19.01.24	

35	Приемы и броски мяча на месте.	1			22.01.24	
36	Приемы и броски мяча на месте. Закрепление.	1			26.01.24	
37	Приемы и броски мяча в прыжке.	1			29.01.24	
38	Приемы и броски мяча после ведения.	1				
39	Приемы и броски мяча после ведения. Закрепление.	1				
40	Модуль «Волейбол». Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1				
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника. Закрепление.	1				
42	Приёмы и передачи мяча на месте.	1				
43	Приёмы и передачи мяча на месте. Закрепление.	1				
44	Приёмы и передачи в движении.	1				
45	Приёмы и передачи в	1				

	движении. Закрепление.					
46	Удары.	1				
47	Удары. Закрепление.	1				
48	Блокировка.	1				
49	Блокировка. Закрепление.	1				
50	Модуль «Футбол». Ведение мяча	1				
51	Ведение мяча. Закрепление.	1				
52	Приемы мяча.	1				
53	Приемы мяча. Закрепление.	1				
54	Передачи мяча.	1				
55	Передачи мяча. Закрепление.	1				
56	Остановки и удары по мячу с места.	1				
57	Остановки и удары по мячу с места. Закрепление.	1				
58	Остановки и удары по мячу в движении.	1				
59	Остановки и удары по мячу в движении. Закрепление.	1				
60	ГТО. История ВФСК ГТО,	1				

	возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах.					
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м.	1				
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м.	1				
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км.	1				
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре.	1				
65	Правила и техника	1				

	выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.					
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1				
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

