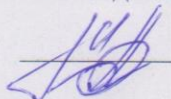


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН  
АДМИНИСТРАЦИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ДУВАНСКИЙ  
РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН**

**МБОУ СОШ с.Улькунды**

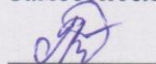
РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

 Галлямов И.Н.

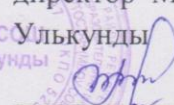
СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Валиахметова Л.Д.

УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ СОШ с.

Улькунды  
 Рахимова Р.Р.

Приказ № 134 от «29» 08 2025г.

**Календарно-тематический план**

(ID 3112000)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

**Улькунды 2025**

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                  | Количество часов |                    |                     | Дата изучения |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|
|       |                                                                                             | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |
| 1     | Введение. Физическая культура в основной школе.                                             | 1                |                    | 1                   | 02.09         |
| 2     | Физическая культура и здоровый образ жизни человека.                                        | 1                |                    | 1                   | 05.09         |
| 3     | Олимпийские игры древности.                                                                 | 1                |                    | 1                   | 09.09         |
| 4     | Режим дня.                                                                                  | 1                |                    | 1                   | 12.09         |
| 5     | Наблюдение за физическим развитием.                                                         | 1                |                    | 1                   | 16.09         |
| 6     | Организация и проведение самостоятельных занятий.                                           | 1                |                    | 1                   | 19.09         |
| 7     | Определение состояния организма.                                                            | 1                |                    | 1                   | 23.09         |
| 8     | Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки.                   | 1                |                    | 1                   | 26.09         |
| 9     | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности. Упражнения на развитие гибкости. | 1                |                    | 1                   | 30.09         |
| 10    | Упражнения на развитие координации.                                                         | 1                |                    | 1                   | 03.10         |
| 11    | Упражнения на формирование телосложения.                                                    | 1                |                    | 1                   | 07.10         |
| 12    | «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции.                                                | 1                |                    | 1                   | 10.10         |
| 13    | Бег на короткие дистанции                                                                   | 1                |                    | 1                   | 14.10         |

|    |                                                                                                                           |   |   |   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 14 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                           | 1 |   | 1 | 17.10 |
| 15 | Метание малого мяча в неподвижную мишень                                                                                  | 1 |   | 1 | 21.10 |
| 16 | Метание малого мяча на дальность                                                                                          | 1 |   | 1 | 24.10 |
| 17 | Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование беговых и прыжковых упражнений.                                               | 1 |   | 1 | 06.11 |
| 18 | Модуль «Баскетбол». Техника ловли мяча.                                                                                   | 1 |   | 1 | 11.11 |
| 19 | Техника передачи мяча.                                                                                                    | 1 |   | 1 | 13.11 |
| 20 | Ведение мяча стоя на месте.                                                                                               | 1 |   | 1 | 18.11 |
| 21 | Ведение мяча в движении.                                                                                                  | 1 |   | 1 | 20.11 |
| 22 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места                                                        | 1 |   | 1 | 25.11 |
| 23 | Модуль «Баскетбол». Технические действия с мячом. Зачет.                                                                  | 1 | 1 |   | 27.11 |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Кувырок вперёд и назад в группировке                                                                 | 1 |   | 1 | 02.12 |
| 25 | Кувырок вперёд ноги «скрестно». Кувырок назад из стойки на лопатках                                                       | 1 |   | 1 | 04.12 |
| 26 | Опорные прыжки                                                                                                            | 1 |   | 1 | 09.12 |
| 27 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 |   | 1 | 11.12 |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Совершенствование техники кувырков. Зачет.                                                           | 1 | 1 |   | 16.12 |

|    |                                                                                                                                                    |   |  |   |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---|-------|
| 29 | Модуль «Зимние виды спорта». ». Правила техники безопасности на уроках.<br>Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                    | 1 |  | 1 | 18.12 |
| 30 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.                                                                                               | 1 |  | 1 | 23.12 |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.                                                                                              | 1 |  | 1 | 25.12 |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания.                                                                                                           | 1 |  | 1 | 30.12 |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания.                                                                                                           | 1 |  | 1 | 13.01 |
| 34 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».                                                                                                        | 1 |  | 1 | 15.01 |
| 35 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка».                                                                                                        | 1 |  | 1 | 20.01 |
| 36 | Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой».                                                                                                     | 1 |  | 1 | 22.01 |
| 37 | Спуск на лыжах с пологого склона.                                                                                                                  | 1 |  | 1 | 27.01 |
| 38 | Спуск на лыжах с пологого склона.                                                                                                                  | 1 |  | 1 | 29.01 |
| 39 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона                                                                                     | 1 |  | 1 | 03.02 |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.                                                                                    | 1 |  | 1 | 05.02 |
| 41 | Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.<br>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. | 1 |  | 1 | 10.02 |

|    |                                                                                                                                                                   |   |   |   |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. Зачет.                                                                                   | 1 | 1 |   | 12.02 |
| 43 | Модуль «Волейбол». Прямая нижняя подача мяча                                                                                                                      | 1 |   | 1 | 17.02 |
| 44 | Прямая нижняя подача мяча                                                                                                                                         | 1 |   | 1 | 19.02 |
| 45 | Приём и передача мяча снизу                                                                                                                                       | 1 |   | 1 | 24.02 |
| 46 | Приём и передача мяча сверху                                                                                                                                      | 1 |   | 1 | 26.02 |
| 47 | Технические действия с мячом                                                                                                                                      | 1 |   | 1 | 03.03 |
| 48 | Технические действия с мячом. Зачет.                                                                                                                              | 1 | 1 |   | 05.03 |
| 49 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на длинные дистанции                                                                                                                | 1 |   | 1 | 10.03 |
| 50 | Бег на короткие дистанции                                                                                                                                         | 1 |   | 1 | 12.03 |
| 51 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»                                                                                                                   | 1 |   | 1 | 17.03 |
| 52 | Метание малого мяча в неподвижную мишень                                                                                                                          | 1 |   | 1 | 19.03 |
| 53 | Метание малого мяча на дальность                                                                                                                                  | 1 |   | 1 | 24.03 |
| 54 | Модуль «Лёгкая атлетика». Совершенствование беговых и прыжковых упражнений. Зачет.                                                                                | 1 | 1 |   | 26.03 |
| 55 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. | 1 |   | 1 | 07.04 |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты                                                                                        | 1 |   | 1 | 09.04 |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |   |   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м                                                                                                                    | 1 |   | 1 | 14.04 |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.                                                                                           | 1 |   | 1 | 16.04 |
| 59 | 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 |   | 1 | 21.04 |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры. | 1 |   | 1 | 23.04 |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры                     | 1 |   | 1 | 28.04 |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.                                                                         | 1 |   | 1 | 30.04 |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры.                                                                                                   | 1 |   | 1 | 05.05 |
| 64 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени                                                                          | 1 | 1 |   | 07.05 |

|                                     |                                                                                                               |    |   |    |                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
| 65                                  | Модуль «Футбол». Удар по мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. | 1  |   | 1  | 12.05          |
| 66                                  | Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу».                                    | 1  |   | 1  | 14.05          |
| 67                                  | Ведение футбольного мяча «змейкой». Обводка мячом ориентиров.                                                 | 1  |   | 1  | 19.05          |
| 68                                  | Технические действия с мячом. Игра в футбол.                                                                  | 1  |   | 1  | 21.05<br>26.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                               | 68 | 6 | 62 |                |

## 6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                        | Количество часов |                    |                     | Дата изучения |
|-------|-------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|
|       |                                                                   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |
| 1     | Введение. Возрождение Олимпийских игр.                            | 1                |                    | 1                   | 02.09         |
| 2     | Символика и ритуалы Олимпийских игр.                              | 1                |                    | 1                   | 04.09         |
| 3     | История первых Олимпийских игр современности.                     | 1                |                    | 1                   | 09.09         |
| 4     | Составление дневника физической культуры.                         | 1                |                    | 1                   | 11.09         |
| 5     | Физическая подготовка человека.                                   | 1                |                    | 1                   | 16.09         |
| 6     | Основные показатели физической нагрузки.                          | 1                |                    | 1                   | 18.09         |
| 7     | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1                |                    | 1                   | 23.09         |

|    |                                                                                               |   |   |   |       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 8  | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. | 1 |   | 1 | 25.09 |
| 9  | Упражнения для коррекции телосложения                                                         | 1 |   | 1 | 30.09 |
| 10 | Упражнения для профилактики нарушения зрения                                                  | 1 |   | 1 | 02.10 |
| 11 | Упражнения для профилактики нарушений осанки                                                  | 1 |   | 1 | 07.10 |
| 12 | Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.               | 1 |   | 1 | 09.10 |
| 13 | Спринтерский бег.                                                                             | 1 |   | 1 | 14.10 |
| 14 | Гладкий равномерный бег.                                                                      | 1 |   | 1 | 16.10 |
| 15 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».                     | 1 |   | 1 | 21.10 |
| 16 | Прыжковые упражнения в длину и высоту.                                                        | 1 |   | 1 | 23.10 |
| 17 | Метание малого мяча по движущейся мишени.                                                     | 1 |   | 1 | 05.11 |
| 18 | Модуль «Баскетбол». Передвижение в стойке баскетболиста.                                      | 1 |   | 1 | 10.11 |
| 19 | Прыжки вверх толчком одной ногой.                                                             | 1 |   | 1 | 12.11 |
| 20 | Остановка двумя шагами и прыжком.                                                             | 1 |   | 1 | 17.11 |
| 21 | Упражнения в ведении мяча.                                                                    | 1 |   | 1 | 19.11 |
| 22 | Упражнения на передачу и броски мяча                                                          | 1 |   | 1 | 24.11 |
| 23 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов. Зачет.                             | 1 | 1 |   | 26.11 |
| 24 | Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации.                                               | 1 |   | 1 | 01.12 |

|    |                                                                                                 |   |   |   |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
|    | Упражнения ритмической гимнастики.                                                              |   |   |   |       |
| 25 | Опорные прыжки через гимнастического козла.                                                     | 1 |   | 1 | 03.12 |
| 26 | Упражнения на низком гимнастическом бревне. Упражнения на невысокой гимнастической перекладине. | 1 |   | 1 | 08.12 |
| 27 | Лазание по канату в три приема.                                                                 | 1 |   | 1 | 10.12 |
| 28 | Модуль «Гимнастика». Акробатические комбинации. Зачет.                                          | 1 | 1 |   | 15.12 |
| 29 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение одновременным одношажным ходом.                       | 1 |   | 1 | 17.12 |
| 30 | Передвижение одновременным одношажным ходом.                                                    | 1 |   | 1 | 22.12 |
| 31 | Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой».                                                  | 1 |   | 1 | 24.12 |
| 32 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.                                  | 1 |   | 1 | 29.12 |
| 33 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона.                                  | 1 |   | 1 | 12.01 |
| 34 | Упражнения лыжной подготовки.                                                                   | 1 |   | 1 | 14.01 |
| 35 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.                                | 1 |   | 1 | 19.01 |
| 36 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение.                                | 1 |   | 1 | 21.01 |
| 37 | Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.               | 1 |   | 1 | 26.01 |
| 38 | Прохождение дистанции до 3 км.                                                                  | 1 |   | 1 | 28.01 |

|    |                                                                                             |   |   |   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
|    | попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.                                                |   |   |   |       |
| 39 | Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.                      | 1 |   | 1 | 02.02 |
| 40 | Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.                      | 1 |   | 1 | 04.02 |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. | 1 |   | 1 | 09.02 |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты. | 1 | 1 |   | 11.02 |
| 43 | Модуль «Волейбол». Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.                    | 1 |   | 1 | 16.02 |
| 44 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.                                       | 1 |   | 1 | 18.02 |
| 45 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.                                    | 1 |   | 1 | 25.02 |
| 46 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки.                                    | 1 |   | 1 | 02.03 |
| 47 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча.                    | 1 |   | 1 | 04.03 |
| 48 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху.     | 1 | 1 |   | 11.03 |
| 49 | Модуль «Легкая атлетика». Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением.             | 1 |   | 1 | 16.03 |
| 50 | Спринтерский бег.                                                                           | 1 |   | 1 | 18.03 |

|    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 51 | Гладкий равномерный бег.                                                                                                                                                                                          | 1 |   | 1 | 23.03 |
| 52 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».                                                                                                                                         | 1 |   | 1 | 25.03 |
| 53 | Прыжковые упражнения в длину и высоту.                                                                                                                                                                            | 1 |   | 1 | 06.04 |
| 54 | Метание малого мяча по движущейся мишени.                                                                                                                                                                         | 1 | 1 |   | 08.04 |
| 55 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты. | 1 |   | 1 | 13.04 |
| 56 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты.                                                                                                                              | 1 |   | 1 | 15.04 |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м.                                                                                                                                       | 1 |   | 1 | 20.04 |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения.                                                                                                                | 1 |   | 1 | 22.04 |
| 59 | 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 |   | 1 | 27.04 |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты                                                                                              | 1 |   | 1 | 29.04 |

|                                     |                                                                                                                                                              |    |   |    |       |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------|
| 61                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. | 1  |   | 1  | 04.05 |
| 62                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.               | 1  |   | 1  | 06.05 |
| 63                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное).                                                                 | 1  |   | 1  | 13.05 |
| 64                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО».                                                 | 1  | 1 |    | 18.05 |
| 65                                  | Модуль «Футбол». Удар по катящемуся мячу с разбега.                                                                                                          | 1  |   | 1  | 20.05 |
| 66                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча.                                                                                    | 1  |   | 1  | 20.05 |
| 67                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча.                                                                                     | 1  |   | 1  | 25.05 |
| 68                                  | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча.<br>Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки.                | 1  |   | 1  | 25.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                                              | 68 | 6 | 62 |       |

## 7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                             | Количество часов |                    |                     | Дата проведения |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|       |                                                                                        | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                 |
| 1     | Истоки развития олимпизма в России                                                     | 1                |                    | 1                   | 01.09           |
| 2     | Олимпийское движение в СССР и современной России                                       | 1                |                    | 1                   | 04.09           |
| 3     | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом                 | 1                |                    | 1                   | 08.09           |
| 4     | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1                |                    | 1                   | 11.09           |
| 5     | Тактическая подготовка                                                                 | 1                |                    | 1                   | 15.09           |
| 6     | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий                           | 1                |                    | 1                   | 18.09           |
| 7     | Планирование занятий технической подготовкой                                           | 1                |                    | 1                   | 22.09           |
| 8     | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой                       | 1                |                    | 1                   | 25.09           |
| 9     | Упражнения для коррекции телосложения                                                  | 1                |                    | 1                   | 29.09           |
| 10    | Упражнения для профилактики нарушения осанки                                           | 1                |                    | 1                   | 02.10           |
| 11    | Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции                                   | 1                |                    | 1                   | 06.10           |
| 12    | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м              | 1                |                    | 1                   | 09.10           |

|    |                                                                            |   |   |   |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 13 | Техника преодоления препятствий наступанием и прыжковым бегом              | 1 |   | 1 | 16.10 |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м        | 1 |   | 1 | 20.10 |
| 15 | Эстафетный бег                                                             | 1 |   | 1 | 23.10 |
| 16 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м | 1 | 1 |   | 07.11 |
| 17 | Баскетбол. Передача и ловля мяча после отскока от пола                     | 1 |   | 1 | 11.11 |
| 18 | Передача и ловля мяча после отскока от пола                                | 1 |   | 1 | 14.11 |
| 19 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                     | 1 |   | 1 | 18.11 |
| 20 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения                     | 1 |   | 1 | 21.11 |
| 21 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения                   | 1 |   | 1 | 25.11 |
| 22 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения                   | 1 |   | 1 | 28.11 |
| 23 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов       | 1 |   | 1 | 02.12 |
| 24 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов       | 1 | 1 |   | 05.12 |
| 25 | Гимнастика. Акробатические комбинации                                      | 1 |   | 1 | 09.12 |
| 26 | Акробатические пирамиды                                                    | 1 |   | 1 | 12.12 |
| 27 | Стойка на голове с опорой на руки                                          | 1 |   | 1 | 16.12 |
| 28 | Комплекс упражнений степ-аэробики                                          | 1 |   | 1 | 19.12 |

|    |                                                                                                                                                                         |   |   |   |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 29 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине               | 1 |   | 1 | 23.12 |
| 30 | Комбинация на гимнастическом бревне                                                                                                                                     | 1 |   | 1 | 26.12 |
| 31 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине                                                                                                                         | 1 |   | 1 | 30.12 |
| 32 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 1 |   | 13.01 |
| 33 | Лазанье по канату в два приёма                                                                                                                                          | 1 |   | 1 | 16.01 |
| 34 | Лазанье по канату в два приёма                                                                                                                                          | 1 |   | 1 | 20.01 |
| 35 | Зимние виды спорта. Торможение на лыжах способом «упор»                                                                                                                 | 1 |   | 1 | 23.01 |
| 36 | Торможение на лыжах способом «упор»                                                                                                                                     | 1 |   |   | 27.01 |
| 37 | Поворот упором при спуске с пологого склона                                                                                                                             | 1 |   | 1 | 30.01 |
| 38 | Поворот упором при спуске с пологого склона                                                                                                                             | 1 |   | 1 | 03.02 |
| 39 | Преодоление естественных препятствий на лыжах                                                                                                                           | 1 |   | 1 | 06.02 |
| 40 | Преодоление естественных препятствий на лыжах                                                                                                                           | 1 |   | 1 | 10.02 |
| 41 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции                                                                                                  | 1 |   | 1 | 13.02 |
| 42 | Переход с одного хода на другой во время                                                                                                                                | 1 |   | 1 | 17.02 |

|    |                                                                         |   |   |   |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
|    | прохождения учебной дистанции                                           |   |   |   |       |
| 43 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции                 | 1 |   | 1 | 20.02 |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км | 1 | 1 |   | 24.02 |
| 45 | Волейбол. Верхняя прямая подача мяча                                    | 1 |   | 1 | 27.02 |
| 46 | Верхняя прямая подача мяча                                              | 1 |   | 1 | 03.03 |
| 47 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                           | 1 |   | 1 | 06.03 |
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху                           | 1 |   | 1 | 10.03 |
| 49 | Перевод мяча за голову                                                  | 1 |   | 1 | 13.03 |
| 50 | Перевод мяча за голову                                                  | 1 |   | 1 | 17.03 |
| 51 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов    | 1 |   | 1 | 24.03 |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов    | 1 | 1 |   | 27.03 |
| 53 | Футбол. Средние и длинные передачи мяча по прямой                       | 1 |   | 1 | 07.04 |
| 54 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали                            | 1 |   | 1 | 10.04 |
| 55 | Тактические действия при выполнении углового удара                      | 1 |   | 1 | 14.04 |
| 56 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии           | 1 |   | 1 | 17.04 |
| 57 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии           | 1 |   | 1 | 21.04 |

|                                     |                                                                                                              |    |   |    |       |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|-------|
| 58                                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                         | 1  |   | 1  | 24.04 |
| 59                                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                         | 1  |   | 1  | 28.04 |
| 60                                  | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов                                         | 1  |   | 1  | 05.05 |
| 61                                  | Легкая атлетика. Прыжки с разбега в высоту                                                                   | 1  |   | 1  | 08.05 |
| 62                                  | Прыжки с разбега в длину                                                                                     | 1  |   | 1  | 12.05 |
| 63                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами            | 1  |   | 1  | 15.05 |
| 64                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г                               | 1  |   | 1  | 19.05 |
| 65                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км                                          | 1  |   | 1  | 22.05 |
| 66                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.                                              | 1  |   | 1  | 22.05 |
| 67                                  | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1  | 1 |    | 26.05 |
| 68                                  | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени) | 1  |   | 1  | 26.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                              | 68 | 6 | 62 |       |

## 8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                          | Количество часов |                    |                     | Дата проведения |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|-----------------|
|       |                                                                                     | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |                 |
| 1     | Физическая культура в современном обществе                                          | 1                |                    |                     | 02.09           |
| 2     | Всестороннее и гармоничное физическое развитие                                      | 1                |                    | 1                   | 05.09           |
| 3     | Адаптивная и лечебная физическая культура                                           | 1                |                    | 1                   | 09.09           |
| 4     | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения      | 1                |                    | 1                   | 12.09           |
| 5     | Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей | 1                |                    | 1                   | 16.09           |
| 6     | Упражнения для профилактики утомления                                               | 1                |                    | 1                   | 19.09           |
| 7     | Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз                                        | 1                |                    | 1                   | 23.09           |
| 8     | Легкая атлетика. Бег на короткие и средние дистанции                                | 1                |                    | 1                   | 26.09           |
| 9     | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м           | 1                | 1                  |                     | 30.09           |

|    |                                                                                            |   |   |   |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 10 | Бег на длинные дистанции                                                                   | 1 |   | 1 | 03.10 |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м             | 1 |   | 1 | 07.10 |
| 12 | Баскетбол. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                                      | 1 |   | 1 | 10.10 |
| 13 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу                                                 | 1 |   | 1 | 14.10 |
| 14 | Передача мяча одной рукой снизу                                                            | 1 |   | 1 | 17.10 |
| 15 | Передача мяча одной рукой снизу                                                            | 1 |   | 1 | 21.10 |
| 16 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                                                | 1 |   | 1 | 24.10 |
| 17 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке                                                | 1 |   | 1 | 06.11 |
| 18 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке                                                 | 1 |   | 1 | 11.11 |
| 19 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке                                                 | 1 | 1 |   | 13.11 |
| 20 | Гимнастика. Акробатические комбинации                                                      | 1 |   | 1 | 18.11 |
| 21 | Акробатические комбинации                                                                  | 1 |   | 1 | 20.11 |
| 22 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                                         | 1 |   | 1 | 25.11 |
| 23 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой | 1 |   | 1 | 27.11 |

|    |                                                                                                                                                                         |   |   |   |       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
|    | перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине                                                                                                        |   |   |   |       |
| 24 | Гимнастическая комбинация на перекладине                                                                                                                                | 1 |   | 1 | 02.12 |
| 25 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 1 |   | 04.12 |
| 26 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях                                                                                                                       | 1 |   | 1 | 09.12 |
| 27 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики                                                                                                                       | 1 |   | 1 | 11.12 |
| 28 | Зимние виды спорта. Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                                                                                         | 1 |   | 1 | 16.12 |
| 29 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом                                                                                                             | 1 |   | 1 | 18.12 |
| 30 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                             | 1 |   | 1 | 23.12 |
| 31 | Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом                                                                                                             | 1 |   | 1 | 25.12 |
| 32 | Торможение боковым скольжением                                                                                                                                          | 1 |   | 1 | 30.12 |
| 33 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах                                                                                                                   | 1 |   | 1 | 13.01 |

|    |                                                                                              |   |   |   |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 34 | Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием                                 | 1 |   | 1 | 15.01 |
| 35 | Переход с одного лыжного хода на другой                                                      | 1 |   | 1 | 20.01 |
| 36 | Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой                    | 1 |   | 1 | 22.01 |
| 37 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км             | 1 | 1 |   | 27.01 |
| 38 | Плавание. Старт прыжком со стартовой тумбы                                                   | 1 |   | 1 | 29.01 |
| 39 | Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди | 1 |   | 1 | 03.02 |
| 40 | Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине | 1 |   | 1 | 05.02 |
| 41 | Техника открытого поворота при плавании кролем на груди                                      | 1 |   | 1 | 10.02 |
| 42 | Техника открытого поворота при плавании кролем на спине                                      | 1 |   | 1 | 12.02 |
| 43 | Старт из воды толчком о стенку бассейна                                                      | 1 |   | 1 | 17.02 |
| 44 | Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов                               | 1 |   |   | 19.02 |

|    |                                                                      |   |   |   |       |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
| 45 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м  | 1 |   | 1 | 24.02 |
| 46 | Волейбол. Прямой нападающий удар                                     | 1 |   | 1 | 26.02 |
| 47 | Прямой нападающий удар                                               | 1 |   | 1 | 03.03 |
| 48 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                    | 1 |   | 1 | 05.03 |
| 49 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места                    | 1 |   | 1 | 10.03 |
| 50 | Тактические действия в защите                                        | 1 |   | 1 | 12.03 |
| 51 | Тактические действия в нападении                                     | 1 |   | 1 | 17.03 |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |   | 1 | 19.03 |
| 53 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 1 |   | 24.03 |
| 54 | Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы       | 1 |   | 1 | 26.03 |
| 55 | Остановка мяча внутренней стороной стопы                             | 1 |   | 1 | 07.04 |
| 56 | Правила игры в мини-футбол                                           | 1 |   | 1 | 09.04 |
| 57 | Правила игры в мини-футбол                                           | 1 |   | 1 | 14.04 |
| 58 | Игровая деятельность по правилам классического футбола               | 1 |   | 1 | 16.04 |
| 59 | Игровая деятельность по правилам классического футбола               | 1 |   | 1 | 21.04 |

|                                     |                                                                                                                     |    |   |    |                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
| 60                                  | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега                                                                           | 1  |   | 1  | 23.04          |
| 61                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами                   | 1  |   | 1  | 28.04          |
| 62                                  | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»                                                                     | 1  |   | 1  | 30.04          |
| 63                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м                                          | 1  |   | 1  | 05.05          |
| 64                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г                                      | 1  |   | 1  | 07.05          |
| 65                                  | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км                                                 | 1  |   | 1  | 12.05          |
| 66                                  | Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ                                                    | 1  |   | 1  | 14.05          |
| 67                                  | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1  | 1 |    | 19.05          |
| 68                                  | Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени) | 1  |   | 1  | 21.05<br>26.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                     | 68 | 6 | 62 |                |

## 9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                               | Количество часов |                    |                     | Дата изучения |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|
|       |                                                                                                                          | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |
| 1     | Туристские походы как форма активного отдыха. Профессионально-прикладная физическая культура.                            | 1                |                    | 1                   | 04.09         |
| 2     | Восстановительный массаж. Банные процедуры.                                                                              | 1                |                    | 1                   | 11.09.        |
| 3     | Измерение функциональных резервов организма. Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.                   | 1                |                    | 1                   | 18.09         |
| 4     | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха                      | 1                |                    | 1                   | 25.09         |
| 5     | Бег на короткие и средние дистанции. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м. | 1                |                    | 1                   | 02.10         |
| 6     | Бег на длинные дистанции. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м.                | 1                |                    | 1                   | 09.10         |
| 7     | Прыжки в длину способом «прогнувшись». Прыжки в высоту. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:            | 1                | 1                  |                     | 16.10         |

|    |                                                                                                                                                                                                                           |   |   |   |       |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
|    | прыжок в длину с места толчком двумя ногами.                                                                                                                                                                              |   |   |   |       |
| 8  | Баскетбол. Ведение мяча. Передача мяча.                                                                                                                                                                                   | 1 |   | 1 | 23.10 |
| 9  | Приемы и броски мяча на месте. Приемы и броски мяча в прыжке.                                                                                                                                                             | 1 |   | 1 | 07.11 |
| 10 | Приемы и броски мяча после ведения. Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.                                                                                                                 | 1 |   | 1 | 14.11 |
| 11 | Гимнастика. Длинный кувырок с разбега. Кувырок назад в упор.                                                                                                                                                              | 1 |   | 1 | 21.11 |
| 12 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 |   | 1 | 28.11 |
| 13 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях. Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне                                                                                                                     | 1 |   | 1 | 05.12 |
| 14 | Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине                                                                 | 1 | 1 |   | 12.12 |
| 15 | Упражнения черлидинга                                                                                                                                                                                                     | 1 |   | 1 | 19.12 |
| 16 | Зимние виды спорта. Передвижение попеременным двухшажным ходом.                                                                                                                                                           | 1 |   | 1 | 26.12 |

|    |                                                                                                                                                |   |   |   |       |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------|
|    | Передвижение одновременным одношажным ходом.                                                                                                   |   |   |   |       |
| 17 | Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором». Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием | 1 |   | 1 | 16.01 |
| 18 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой. Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой                    | 1 |   | 1 | 23.01 |
| 19 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км                                                               | 1 | 1 |   | 30.01 |
| 20 | Плавание кролем на груди. Плавание кролем на спине.                                                                                            | 1 |   | 1 | 06.02 |
| 21 | Плавание брассом. Повороты при плавании брассом.                                                                                               | 1 |   | 1 | 13.02 |
| 22 | Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом. Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м.        | 1 |   | 1 | 20.02 |
| 23 | Волейбол. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника                                                                                         | 1 |   | 1 | 27.02 |
| 24 | Приёмы и передачи мяча на месте. Приёмы и передачи в движении.                                                                                 | 1 |   | 1 | 06.03 |
| 25 | Нападающий удар. Блокирование. Игровая деятельность с использованием разученных                                                                | 1 |   | 1 | 13.03 |

|                                     |                                                                                                                      |    |   |    |                |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|----------------|
|                                     | технических приёмов.                                                                                                 |    |   |    |                |
| 26                                  | Футбол. Ведение мяча. Приемы мяча.<br>Передачи мяча.                                                                 | 1  |   | 1  | 27.03          |
| 27                                  | Остановки и удары по мячу с места.<br>Остановки и удары по мячу в движении.                                          | 1  |   | 1  | 06.04          |
| 28                                  | Остановки и удары по мячу в движении.<br>Игровая деятельность с использованием<br>разученных технических приёмов.    | 1  |   | 1  | 13.04          |
| 29                                  | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м                                        | 1  |   | 1  | 27.04          |
| 30                                  | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: метание гранаты весом 500<br>г – девушки; 700 г - юноши     | 1  |   | 1  | 10.04          |
| 31                                  | Правила и техника выполнения норматива<br>комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км                                       | 1  |   | 1  | 17.04          |
| 32                                  | Правила выполнения спортивных<br>нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ                                                  | 1  |   | 1  | 24.04          |
| 33                                  | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с<br>соблюдением правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1  | 1 |    | 08.05          |
| 34                                  | Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с<br>соблюдением правил и техники выполнения<br>испытаний (тестов) 5-6 ступени) | 1  |   | 1  | 15.05<br>22.05 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                      | 34 | 4 | 30 |                |