

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Крым-Сарайская основная общеобразовательная школа имени М.П. Гангарина»
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

«РАССМОТРЕНО»
Руководитель ШМО


/Шатанова Г.С./
Протокол № 1
от «31» августа 2023 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора по УР


/Теребенина Т.Н./
«31» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор


/Кулагина А.В./
Приказ № 69
от «01» сентября 2023 г.

Календарно-тематическое планирование
к рабочей программе
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 5-9 классов
2023-2024 учебный год

Составитель:
Ильдарханова Р.Л.,
первая квалификационная категория

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от «31» августа 2023 г.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	"Спортивные игры")				
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	0	14	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2	0	2	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	0	4	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

	"Спортивные игры")				
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	0	10	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8	0	8	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	6	0	6	https://resh.edu.ru/subject/9/5/
Итого по разделу		64			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	https://resh.edu.ru/subject/9/5/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1	0	1		
3	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки	1	0	1		
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		
12	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
14	Остановка катящегося мяча внутренней		0	1		

	стороной стопы					
15-16	Техника ловли мяча	2	0	2		
17	Техника передачи мяча	1	0	1		
18-19	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		
20-21	Ведение мяча в движении	2	0	2		
22-23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		
24	Технические действия с мячом	1	0	1		
25	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		
26	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		
27	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1		
29	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		
30	Опорные прыжки. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		
33-34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		
35-36	Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		
37-38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		
39-40	Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		

41-42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		
43-44	Повороты на месте влево,вправо	2	0	2		
45-46	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
48-49	Прямая нижняя подача мяча	2	0	2		
50-51	Приём и передача мяча снизу	2	0	2		
51-52	Приём и передача мяча сверху	2	0	2		
53-54	Технические действия с мячом	2	0	2		
55-56	Технические действия с мячом	2	0	2		
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		
59	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		
60	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		
61	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
62	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
65	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1	0	1		
3	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки	1	0	1		
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1	0	1		
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		
12	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		0	1		

15-16	Техника ловли мяча	2	0	2		
17	Техника передачи мяча	1	0	1		
18-19	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		
20-21	Ведение мяча в движении	2	0	2		
22-23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		
24	Технические действия с мячом	1	0	1		
25	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		
26	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		
27	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1		
29	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		
30	Опорные прыжки. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		
33-34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		
35-36	Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		
37-38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		
39-40	Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		
41-42	Преодоление небольших препятствий при	2	0	2		

	спуске с пологого склона					
43-44	Повороты на месте влево,вправо	2	0	2		
45-46	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
48-49	Прямая нижняя подача мяча	2	0	2		
50-51	Приём и передача мяча снизу	2	0	2		
51-52	Приём и передача мяча сверху	2	0	2		
53-54	Технические действия с мячом	2	0	2		
55-56	Технические действия с мячом	2	0	2		
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		
59	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		
60	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		
61	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
62	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
65	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1	0	1		
3	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки	1	0	1		
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1	0	1		
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		
12	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		0	1		

15-16	Техника ловли мяча	2	0	2		
17	Техника передачи мяча	1	0	1		
18-19	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		
20-21	Ведение мяча в движении	2	0	2		
22-23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		
24	Технические действия с мячом	1	0	1		
25	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		
26	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		
27	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1		
29	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		
30	Опорные прыжки. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		
33-34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		
35-36	Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		
37-38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		
39-40	Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		
41-42	Преодоление небольших препятствий при	2	0	2		

	спуске с пологого склона					
43-44	Повороты на месте влево,вправо	2	0	2		
45-46	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		
47	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
48-49	Прямая нижняя подача мяча	2	0	2		
50-51	Приём и передача мяча снизу	2	0	2		
51-52	Приём и передача мяча сверху	2	0	2		
53-54	Технические действия с мячом	2	0	2		
55-56	Технические действия с мячом	2	0	2		
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		
59	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		
60	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		
61	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
62	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
65	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1	0	1		
3	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки	1	0	1		
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1	0	1		
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		
12	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		0	1		

15-16	Техника ловли мяча	2	0	2		
17	Техника передачи мяча	1	0	1		
18-19	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		
20-21	Ведение мяча в движении	2	0	2		
22-23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		
24	Технические действия с мячом	1	0	1		
25	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		
26	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		
27	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1		
29	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		
30	Опорные прыжки. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		
33-34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		
35-36	Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		
37-38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		
39	Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		
40	Преодоление небольших препятствий при	2	0	2		

	спуске с пологого склона					
41	Повороты на месте влево,вправо	2	0	2		
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
44	Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна.	1	0	1		
45	Совершенствование. техники плавания способом. кроль на груди. Плавание с досками, калабашками. Плавание с различным положением рук	1	0	1		
46	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Плавание с досками, калабашками Плавание с различными положением рук.	1	0	1		
47	Совершенствование техники плавания способом брасс. Плавание с досками, калабашками. Упражнение на согласованность движений.	1	0	1		
48-49	Прямая нижняя подача мяча	2	0	2		
50-51	Приём и передача мяча снизу	2	0	2		
51-52	Приём и передача мяча сверху	2	0	2		
53-54	Технические действия с мячом	2	0	2		
55-56	Технические действия с мячом	2	0	2		
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		
59	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		
60	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		
61	Бег на длинные дистанции	1	0	1		

62	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
65	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Примечание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Режим дня. Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека. Олимпийские игры древности.	1	0	1		
3	Наблюдение за физическим развитием. Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1		
4	Определение состояния организма. Составление дневника по физической культуре. Упражнения утренней зарядки	1	0	1		
5	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
6	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
7	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
8	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
9	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
10	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени. Физическая подготовка	1	0	1		
11	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1		1		
12	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
14	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы		0	1		

15-16	Техника ловли мяча	2	0	2		
17	Техника передачи мяча	1	0	1		
18-19	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1		
20-21	Ведение мяча в движении	2	0	2		
22-23	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	2	0	2		
24	Технические действия с мячом	1	0	1		
25	Упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие координации.	1	0	1		
26	Упражнения на формирование телосложения. Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1		
27	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1		
28	Кувырок вперёд ноги «скрестно». Упражнения на гимнастической лестнице.	1	0	1		
29	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1		
30	Опорные прыжки. Упражнения на низком гимнастическом бревне.	1	0	1		
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
32	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		
33-34	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	2	0	2		
35-36	Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		
37-38	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	2	0	2		
39	Спуск на лыжах с пологого склона	2	0	2		
40	Преодоление небольших препятствий при	2	0	2		

	спуске с пологого склона					
41	Повороты на месте влево,вправо	2	0	2		
42	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	2	0	2		
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
44	Правила личной гигиены и техника безопасности при посещении бассейна.	1	0	1		
45	Совершенствование. техники плавания способом. кроль на груди. Плавание с досками, калабашками. Плавание с различным положением рук	1	0	1		
46	Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Плавание с досками, калабашками Плавание с различными положением рук.	1	0	1		
47	Совершенствование техники плавания способом брасс. Плавание с досками, калабашками. Упражнение на согласованность движений.	1	0	1		
48-49	Прямая нижняя подача мяча	2	0	2		
50-51	Приём и передача мяча снизу	2	0	2		
51-52	Приём и передача мяча сверху	2	0	2		
53-54	Технические действия с мячом	2	0	2		
55-56	Технические действия с мячом	2	0	2		
57	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		
58	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		
59	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	0	1		
60	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		
61	Бег на длинные дистанции	1	0	1		

62	Бег на короткие дистанции	1	0	1		
63	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1		
64	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1		
65	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
68	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

