

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**Нижнетуринского городского округа**

**«Средняя общеобразовательная школа № 2»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Принято**  на заседании Педагогического  совета  протокол от 30.08.2024 № 1 | **Утверждено**  Директор  Спехов Е.А.  Приказ от 02.09. 2024г. № 129 |
| **Согласовано**  Заместитель директора по УВР  Вострякова Е.А.  02.09.2024 г. |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**к федеральной рабочей программе**

**основного общего образования**

**по физической культуре**

**5-9 классы**

Составители:

учителя физической культуры

Бартов А.Н.

Удинцев А.В.

Нижнетуринский городской округ

2024

**КАЛЕНДАРНО 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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 58 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 14 |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 7 |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 12 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 12 |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 10 |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 10 |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 8 |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 11 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 9 |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 6 |  |  |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 6 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**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 | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Физкультурно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 10 |  |  |  |
| 2.2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 12 |  |  |  |
| 2.3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 6 |  |  |  |
| 2.4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 9 |  |  |  |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 10 |  |  |  |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 4 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 61 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**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 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Олимпийские игры древности | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Наблюдение за физическим развитием |  |  |  |  |  |
| 5 | Организация и проведение самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Определение состояния организма | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения утренней зарядки | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Упражнения на развитие гибкости | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Упражнения на развитие координации | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Упражнения на формирование телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Кувырок вперёд и назад в группировке | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Кувырок вперёд ноги «скрестно» | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Опорные прыжки | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения на гимнастической лестнице | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Упражнения на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Спуск на лыжах с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Техника ловли мяча | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Техника передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Ведение мяча стоя на месте | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Ведение мяча в движении | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Прямая нижняя подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Приём и передача мяча снизу | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Приём и передача мяча сверху | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Технические действия с мячом | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Ведение футбольного мяча «по прямой» | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Ведение футбольного мяча «по кругу» | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Ведение футбольного мяча «змейкой» | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Обводка мячом ориентиров | 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 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Символика и ритуалы Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Физическая подготовка человека | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Лазание по канату в три приема | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Упражнения ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Спринтерский бег | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Гладкий равномерный бег | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Упражнения лыжной подготовки | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передвижение в стойке баскетболиста | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Остановка двумя шагами и прыжком | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Упражнения в ведении мяча | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Упражнения на передачу и броски мяча | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 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 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Олимпийское движение в СССР и современной России | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Упражнения для коррекции телосложения | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Акробатические пирамиды | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Стойка на голове с опорой на руки | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Лазанье по канату в два приёма | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Преодоление препятствий наступанием | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Преодоление препятствий прыжковым бегом | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Торможение на лыжах способом «упор» | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передача мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Ловля мяча после отскока от пола | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Верхняя прямая подача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Перевод мяча за голову | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Тактические действия при выполнении углового удара | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 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 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Адаптивная и лечебная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Коррекция нарушения осанки | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Коррекция избыточной массы тела | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Акробатические комбинации | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Бег на средние дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Торможение боковым скольжением | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Переход с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Повороты с мячом на месте | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Прямой нападающий удар | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Тактические действия в защите | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Тактические действия в нападении | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Правила игры в мини-футбол | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 |  |  |  |  |
| 63 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах |  |  |  |  |  |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 |  |  |  |  |
| 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 | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Профессионально-прикладная физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Восстановительный массаж | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Измерение функциональных резервов организма | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Занятия физической культурой и режим питания | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Длинный кувырок с разбега | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Кувырок назад в упор | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения черлидинга | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Бег на короткие дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Бег на длинные дистанции | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Прыжки в высоту | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Передача мяча | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Приемы и броски мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Приемы и броски мяча в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Приемы и броски мяча после ведения | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Приёмы и передачи мяча на месте | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Приёмы и передачи в движении | 1 |  |  |  |  |
| 51 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Удары | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Блокировка | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Ведение мяча | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Приемы мяча | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Передачи мяча | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Остановки и удары по мячу с места | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Остановки и удары по мячу в движении | 1 |  |  |  |  |
| 65 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 1 |  |  |  |  |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |