

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования**  
**Ростовской области**  
**Управление образования города Ростова-на-Дону**  
**МБОУ "Школа № 26"**

**РАССМОТРЕНО**

Методическим советом  
МБОУ "Школа № 26"

\_\_\_\_\_  
Протокол № \_1\_ от «29»  
августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Полянский Г.М

\_\_\_\_\_  
Соловская Е.С.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Е.В. Зиновьева  
Приказ № \_306  
от «\_31\_» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 3350259)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 5-9 классов

**на 2024 – 2025 учебный год**

Составители: Саломаха Елизавета Александровна  
Папана Карина Олеговна  
Асриян Давид Мосесович

**город Ростов-на-Дону**  
**2024 год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В связи с началом нового учебного года в рабочую программу по Физической культуре 5-9 классов внесены следующие изменения:

Раздел: Местов учебного предмета в учебном плане.

В соответствии с учебным планом МБОУ «Школа № 26» на 2024-2025 учебный год, Календарным учебным графиком МБОУ «Школа № 26» на 2024-2025 учебный год и Расписанием учебных занятий на 2024-2025 учебный год рабочая программа по Физической культуре в 5-9 классах рассчитана:

в 5 «А» классе – 99 часов (3 часа в неделю), 3 часа спланировано за счет блочной подачи материала

в 5 «Б» классе – 100 часов (3 час в неделю), 2 часа спланировано за счет блочной подачи материала

в 6 «А» классе – 101 час (3 час в неделю), 3 часа спланировано за счет блочной подачи материала

в 6 «Б» классе – 100 часов (3 час в неделю), 3 часа спланировано за счет блочной подачи материала

в 7 «А» классе – 66 часов (2 час в неделю),

в 7 «Б» классе – 66 часов (2 час в неделю), 2 часа спланировано за счет блочной подачи материала

в 8 «А» классе – 67 часов (2 час в неделю), 1 час спланирован за счет блочной подачи материала

в 8 «Б» классе – 67 часов (2 час в неделю), 1 час спланирован за счет блочной подачи материала

в 9 «А» классе – 65 часов (2 час в неделю), 3 часа спланировано за счет блочной подачи материала

в 9 «Б» классе – 65 часов (2 час в неделю), 3 часа спланировано за счет блочной подачи материала.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	6			
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
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			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	27			
Итого по разделу		85			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
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			
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	29			
Итого по разделу		89			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	0	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5			
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	11			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			

2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		58			
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	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.8	Модуль "Спорт"	3			
Итого по разделу		60			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	4			
Итого по разделу		4			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10			
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			

2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	7			
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5			
2.8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	3			
Итого по разделу		58			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 «А» 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			02.09.2024	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			03.09.2024	
3	Олимпийские игры древности	1			06.09.2024	
4	Режим дня	1			09.09.2024	
5	Наблюдение за физическим развитием	1			10.09.2024	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			13.09.2024	
7	Определение состояния организма	1			16.09.2024	
8	Составление дневника по физической культуре	1			17.09.2024	
9	Упражнения утренней зарядки	1			20.09.2024	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			23.09.2024	
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			24.09.2024	
12	Упражнения на развитие гибкости	1			27.09.2024	

13	Упражнения на развитие координации	1			30.09.2024	
14	Упражнения на формирование телосложения	1			01.10.2024	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			04.10.2024	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			07.10.2024	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			08.10.2024	
18	Опорные прыжки	1			11.10.2024	
19	Опорные прыжки	1			14.10.2024	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			15.10.2024	
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			18.10.2024	
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			21.10.2024	
23	Бег на длинные дистанции	1			22.10.2024	
24	Бег на длинные дистанции	1			25.10.2024	
25	Бег на короткие дистанции	1			08.11.2024	
26	Бег на короткие дистанции	1			11.11.2024	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			12.11.2024	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			15.11.2024	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			18.11.2024	

30	Метание малого мяча на дальность	1			19.11.2024	
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			22.11.2024	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			25.11.2024	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			26.11.2024	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			29.11.2024	
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			02.12.2024	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			03.12.2024	
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			06.12.2024	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			09.12.2024	
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			10.12.2024	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			13.12.2024	
41	Техника ловли мяча	1			16.12.2024	
42	Техника ловли мяча	1			17.12.2024	
43	Техника передачи мяча	1			20.12.2024	
44	Техника передачи мяча	1			23.12.2024	
45	Ведение мяча стоя на месте	1			24.12.2024	
46	Ведение мяча стоя на месте	1			27.12.2024	

47	Ведение мяча в движении	1			30.12.2024	
48	Ведение мяча в движении	1			10.01.2025	
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			13.01.2025	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			14.01.2025	
51	Технические действия с мячом	1			17.01.2025	
52	Технические действия с мячом	1			20.01.2025	
53	Прямая нижняя подача мяча	1			21.01.2025	
54	Прямая нижняя подача мяча	1			24.01.2025	
55	Приём и передача мяча снизу	1			27.01.2025	
56	Приём и передача мяча снизу	1			28.01.2025	
57	Приём и передача мяча сверху	1			31.01.2025	
58	Приём и передача мяча сверху	1			03.02.2025	
59	Технические действия с мячом	1			04.02.2025	
60	Технические действия с мячом	1			07.02.2025	
61	Технические действия с мячом	1			10.02.2025	
62	Технические действия с мячом	1			11.02.2025	
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			14.02.2025	
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			17.02.2025	
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			18.02.2025	



66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			21.02.2025	
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			24.02.2025	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			25.02.2025	
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			28.02.2025	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			03.03.2025	
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			04.03.2025	
72	Обводка мячом ориентиров	1			07.03.2025	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			10.03.2025	
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2025	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			14.03.2025	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			17.03.2025	

77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			18.03.2025	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			21.03.2025	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			04.04.2025	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			07.04.2025	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			08.04.2025	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			11.04.2025	
83	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			14.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			15.04.2025	

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			18.04.2025	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			22.04.2025	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			25.04.2025	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.04.2025	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2025	

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			13.05.2025	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			16.05.2025	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			20.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			23.05.2025	

99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 «Б» 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			04.09.2024	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1			05.09.2024	
3	Олимпийские игры древности	1			06.09.2024	
4	Режим дня	1			11.09.2024	
5	Наблюдение за физическим развитием	1			12.09.2024	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1			13.09.2024	
7	Определение состояния организма	1			18.09.2024	
8	Составление дневника по физической культуре	1			19.09.2024	
9	Упражнения утренней зарядки	1			20.09.2024	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			25.09.2024	
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1			26.09.2024	
12	Упражнения на развитие гибкости	1			27.09.2024	

13	Упражнения на развитие координации	1			02.10.2024	
14	Упражнения на формирование телосложения	1			03.10.2024	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1			04.10.2024	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1			09.10.2024	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1			10.10.2024	
18	Опорные прыжки	1			11.10.2024	
19	Опорные прыжки	1			16.10.2024	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			17.10.2024	
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1			18.10.2024	
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1			23.10.2024	
23	Бег на длинные дистанции	1			24.10.2024	
24	Бег на длинные дистанции	1			25.10.2024	
25	Бег на короткие дистанции	1			06.11.2024	
26	Бег на короткие дистанции	1			07.11.2024	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			08.11.2024	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1			13.11.2024	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1			14.11.2024	

30	Метание малого мяча на дальность	1			15.11.2024	
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			20.11.2024	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			21.11.2024	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1			22.11.2024	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1			27.11.2024	
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			28.11.2024	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1			29.11.2024	
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1			04.12.2024	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1			05.12.2024	
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			06.12.2024	
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1			11.12.2024	
41	Техника ловли мяча	1			12.12.2024	
42	Техника ловли мяча	1			13.12.2024	
43	Техника передачи мяча	1			18.12.2024	
44	Техника передачи мяча	1			19.12.2024	
45	Ведение мяча стоя на месте	1			20.12.2024	
46	Ведение мяча стоя на месте	1			25.12.2024	



47	Ведение мяча в движении	1			26.12.2024	
48	Ведение мяча в движении	1			27.12.2024	
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			09.01.2025	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1			10.01.2025	
51	Технические действия с мячом	1			15.01.2025	
52	Технические действия с мячом	1			16.01.2025	
53	Прямая нижняя подача мяча	1			17.01.2025	
54	Прямая нижняя подача мяча	1			22.01.2025	
55	Приём и передача мяча снизу	1			23.01.2025	
56	Приём и передача мяча снизу	1			24.01.2025	
57	Приём и передача мяча сверху	1			29.01.2025	
58	Приём и передача мяча сверху	1			30.01.2025	
59	Технические действия с мячом	1			31.01.2025	
60	Технические действия с мячом	1			05.02.2025	
61	Технические действия с мячом	1			06.02.2025	
62	Технические действия с мячом	1			07.02.2025	
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			12.02.2025	
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1			13.02.2025	
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			14.02.2025	

66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1			19.02.2025	
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			20.02.2025	
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1			21.02.2025	
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			26.02.2025	
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1			27.02.2025	
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1			28.02.2025	
72	Обводка мячом ориентиров	1			05.03.2025	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1			06.03.2025	
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1			07.03.2025	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			12.03.2025	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1			13.03.2025	

77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			14.03.2025	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1			19.03.2025	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			20.03.2025	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			21.03.2025	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			02.04.2025	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			03.04.2025	
83	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			04.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			09.04.2025	

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			10.04.2025	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			11.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			16.04.2025	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04.2025	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			18.04.2025	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2025	

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			24.04.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			25.04.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			30.04.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2025	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.2025	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			16.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05.2025	

99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			22.05.2025	
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			02.09.2024	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			04.09.2024	
3	История первых Олимпийских игр современности	1			05.09.2024	
4	Составление дневника физической культуры	1			09.09.2024	
5	Физическая подготовка человека	1			11.09.2024	
6	Основные показатели физической нагрузки	1			12.09.2024	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			16.09.2024	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			18.09.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			19.09.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			23.09.2024	

11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			25.09.2024	
12	Акробатические комбинации	1			26.09.2024	
13	Акробатические комбинации	1			30.09.2024	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			02.10.2024	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			03.10.2024	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			07.10.2024	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10.2024	
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			10.10.2024	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			14.10.2024	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			16.10.2024	
21	Лазание по канату в три приема	1			17.10.2024	
22	Лазание по канату в три приема	1			21.10.2024	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.10.2024	
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			24.10.2024	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			06.11.2024	



26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			07.11.2024	
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			11.11.2024	
28	Спринтерский бег	1			13.11.2024	
29	Спринтерский бег	1			14.11.2024	
30	Гладкий равномерный бег	1			18.11.2024	
31	Гладкий равномерный бег	1			20.11.2024	
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			21.11.2024	
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			25.11.2024	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			27.11.2024	
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			28.11.2024	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			02.12.2024	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			04.12.2024	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			05.12.2024	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			09.12.2024	

40	Упражнения лыжной подготовки	1			11.12.2024	
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			12.12.2024	
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			16.12.2024	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			18.12.2024	
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			19.12.2024	
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			23.12.2024	
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			25.12.2024	
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			26.12.2024	
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			30.12.2024	
49	Упражнения в ведении мяча	1			09.01.2025	
50	Упражнения в ведении мяча	1			13.01.2025	
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			15.01.2025	
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			16.01.2025	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			20.01.2025	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			22.01.2025	

55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			23.01.2025	
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			27.01.2025	
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01.2025	
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			30.01.2025	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			03.02.2025	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.02.2025	
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			06.02.2025	
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			10.02.2025	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			12.02.2025	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			13.02.2025	

65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			17.02.2025	
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			19.02.2025	
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			20.02.2025	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			24.02.2025	
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			26.02.2025	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			27.02.2025	
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			03.03.2025	
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			05.03.2025	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			06.03.2025	
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1			10.03.2025	

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			12.03.2025	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			13.03.2025	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			17.03.2025	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			19.03.2025	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			20.03.2025	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			02.04.2025	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			03.04.2025	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			07.04.2025	

83	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			09.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			10.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			14.04.2025	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			16.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			17.04.2025	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1			21.04.2025	

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			23.04.2025	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			24.04.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			28.04.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			30.04.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			05.05.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2025	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			12.05.2025	

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			14.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			15.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.2025	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05.2025	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			22.05.2025	
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1			26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		101	0	0		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 6 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр	1			02.09.2024	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1			03.09.2024	
3	История первых Олимпийских игр современности	1			04.09.2024	
4	Составление дневника физической культуры	1			09.09.2024	
5	Физическая подготовка человека	1			10.09.2024	
6	Основные показатели физической нагрузки	1			11.09.2024	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1			16.09.2024	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1			17.09.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			18.09.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1			23.09.2024	

11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1			24.09.2024	
12	Акробатические комбинации	1			25.09.2024	
13	Акробатические комбинации	1			30.09.2024	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			01.10.2024	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			02.10.2024	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1			07.10.2024	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			08.10.2024	
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1			09.10.2024	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			14.10.2024	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1			15.10.2024	
21	Лазание по канату в три приема	1			16.10.2024	
22	Лазание по канату в три приема	1			21.10.2024	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1			22.10.2024	
24	Упражнения ритмической гимнастики	1			23.10.2024	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1			06.11.2024	

26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			11.11.2024	
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1			12.11.2024	
28	Спринтерский бег	1			13.11.2024	
29	Спринтерский бег	1			18.11.2024	
30	Гладкий равномерный бег	1			19.11.2024	
31	Гладкий равномерный бег	1			20.11.2024	
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			25.11.2024	
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1			26.11.2024	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1			27.11.2024	
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1			02.12.2024	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			03.12.2024	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			04.12.2024	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			09.12.2024	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1			10.12.2024	

40	Упражнения лыжной подготовки	1			11.12.2024	
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			16.12.2024	
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1			17.12.2024	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1			18.12.2024	
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1			23.12.2024	
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			24.12.2024	
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1			25.12.2024	
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1			30.12.2024	
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1			13.01.2025	
49	Упражнения в ведении мяча	1			14.01.2025	
50	Упражнения в ведении мяча	1			15.01.2025	
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1			20.01.2025	
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1			21.01.2025	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			22.01.2025	
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1			27.01.2025	

55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			28.01.2025	
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			29.01.2025	
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			03.02.2025	
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1			04.02.2025	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			05.02.2025	
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1			10.02.2025	
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			11.02.2025	
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1			12.02.2025	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			17.02.2025	
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1			18.02.2025	

65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			19.02.2025	
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1			24.02.2025	
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			25.02.2025	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1			26.02.2025	
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			03.03.2025	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1			04.03.2025	
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1			05.03.2025	
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1			10.03.2025	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1			11.03.2025	
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени.	1			12.03.2025	

	Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			17.03.2025	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1			18.03.2025	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			19.03.2025	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1			02.04.2025	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			07.04.2025	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1			08.04.2025	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			09.04.2025	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1			14.04.2025	

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			15.04.2025	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			16.04.2025	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04.2025	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			22.04.2025	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.2025	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на	1			28.04.2025	



	гимнастической скамье. Подвижные игры					
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			29.04.2025	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.2025	
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.2025	
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			06.05.2025	
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			07.05.2025	
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05.2025	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			13.05.2025	

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1			14.05.2025	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			19.05.2025	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			20.05.2025	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			21.05.2025	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1			26.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		100	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 «А» 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			02.09.2024	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			04.09.2024	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			09.09.2024	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			11.09.2024	
5	Тактическая подготовка	1			16.09.2024	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			18.09.2024	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			23.09.2024	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			25.09.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			30.09.2024	

10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			02.10.2024	
11	Акробатические комбинации	1			07.10.2024	
12	Акробатические пирамиды	1			09.10.2024	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			14.10.2024	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			16.10.2024	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			21.10.2024	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1			23.10.2024	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			06.11.2024	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			11.11.2024	
19	Лазанье по канату в два приёма	1			13.11.2024	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			18.11.2024	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			20.11.2024	

22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			25.11.2024	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			27.11.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			02.12.2024	
25	Эстафетный бег	1			04.12.2024	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			09.12.2024	
27	Прыжки с разбега в высоту	1			11.12.2024	
28	Прыжки с разбега в длину	1			16.12.2024	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			18.12.2024	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			23.12.2024	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			25.12.2024	
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			30.12.2024	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1			13.01.2025	

34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			15.01.2025	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			20.01.2025	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			22.01.2025	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			27.01.2025	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			29.01.2025	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			03.02.2025	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			05.02.2025	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			10.02.2025	
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			12.02.2025	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			17.02.2025	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			19.02.2025	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			24.02.2025	

46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			26.02.2025	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			03.03.2025	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			05.03.2025	
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.03.2025	
50	Верхняя прямая подача мяча	1			12.03.2025	
51	Верхняя прямая подача мяча	1			17.03.2025	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			19.03.2025	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			02.04.2025	
54	Перевод мяча за голову	1			07.04.2025	
55	Перевод мяча за голову	1			09.04.2025	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.04.2025	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.04.2025	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			21.04.2025	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			23.04.2025	

60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			28.04.2025	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			30.04.2025	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			05.05.2025	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			07.05.2025	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			12.05.2025	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			14.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			19.05.2025	
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			21.05.2025	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1			26.05.2025	



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

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 7 «Б» 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			05.09.2024	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1			06.09.2024	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1			12.09.2024	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1			13.09.2024	
5	Тактическая подготовка	1			19.09.2024	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1			20.09.2024	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1			26.09.2024	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1			27.09.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1			03.10.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1			04.10.2024	

11	Акробатические комбинации	1			10.10.2024	
12	Акробатические пирамиды	1			11.10.2024	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1			17.10.2024	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1			18.10.2024	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1			24.10.2024	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1			25.10.2024	
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1			07.11.2024	
18	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			08.11.2024	
19	Лазанье по канату в два приёма	1			14.11.2024	
20	Лазанье по канату в два приёма	1			15.11.2024	
21	Бег на короткие и средние дистанции	1			21.11.2024	
22	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			22.11.2024	
23	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1			28.11.2024	

24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1			29.11.2024	
25	Эстафетный бег	1			05.12.2024	
26	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			06.12.2024	
27	Прыжки с разбега в высоту	1			12.12.2024	
28	Прыжки с разбега в длину	1			13.12.2024	
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			19.12.2024	
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			20.12.2024	
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			26.12.2024	
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1			27.12.2024	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1			09.01.2025	
34	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			10.01.2025	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1			16.01.2025	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			17.01.2025	

37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1			23.01.2025	
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			24.01.2025	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1			30.01.2025	
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1			31.01.2025	
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1			06.02.2025	
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			07.02.2025	
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1			13.02.2025	
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			14.02.2025	
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1			20.02.2025	
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			21.02.2025	
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1			27.02.2025	
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			28.02.2025	

49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			06.03.2025	
50	Верхняя прямая подача мяча	1			07.03.2025	
51	Верхняя прямая подача мяча	1			13.03.2025	
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			14.03.2025	
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1			20.03.2025	
54	Перевод мяча за голову	1			21.03.2025	
55	Перевод мяча за голову	1			03.04.2025	
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			04.04.2025	
57	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			10.04.2025	
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1			11.04.2025	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1			17.04.2025	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1			18.04.2025	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			24.04.2025	

62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1			25.04.2025	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			15.05.2025	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.05.2025	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			22.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ.	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			04.09.2024	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			06.09.2024	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			11.09.2024	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			13.09.2024	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			18.09.2024	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			20.09.2024	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			25.09.2024	
8	Акробатические комбинации	1			27.09.2024	
9	Акробатические комбинации	1			02.10.2024	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			04.10.2024	



11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			09.10.2024	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			11.10.2024	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			16.10.2024	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			18.10.2024	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			23.10.2024	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			25.10.2024	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			06.11.2024	
18	Бег на длинные дистанции	1			08.11.2024	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			13.11.2024	
20	Прыжки в длину с разбега	1			15.11.2024	

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20.11.2024	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			22.11.2024	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			27.11.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			29.11.2024	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			04.12.2024	
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			06.12.2024	
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			11.12.2024	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			13.12.2024	
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			18.12.2024	
30	Торможение боковым скольжением	1			20.12.2024	
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			25.12.2024	
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			27.12.2024	

33	Переход с одного лыжного хода на другой	1			10.01.2025	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			15.01.2025	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			17.01.2025	
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1			22.01.2025	
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1			24.01.2025	
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1			29.01.2025	
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1			31.01.2025	
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1			05.02.2025	
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1			07.02.2025	
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1			12.02.2025	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			14.02.2025	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.02.2025	

45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			21.02.2025	
46	Передача мяча одной рукой снизу	1			26.02.2025	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			28.02.2025	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			05.03.2025	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			07.03.2025	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.03.2025	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			14.03.2025	
52	Прямой нападающий удар	1			19.03.2025	
53	Прямой нападающий удар	1			21.03.2025	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			02.04.2025	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			04.04.2025	
56	Тактические действия в защите	1			09.04.2025	
57	Тактические действия в нападении	1			11.04.2025	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.04.2025	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.04.2025	

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			23.04.2025	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			25.04.2025	
62	Правила игры в мини-футбол	1			30.04.2025	
63	Правила игры в мини-футбол	1			07.05.2025	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			14.05.2025	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			16.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			21.05.2025	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 8 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1			04.09.2024	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1			06.09.2024	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1			11.09.2024	
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1			13.09.2024	
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1			18.09.2024	
6	Упражнения для профилактики утомления	1			20.09.2024	
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1			25.09.2024	
8	Акробатические комбинации	1			27.09.2024	
9	Акробатические комбинации	1			02.10.2024	
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			04.10.2024	

11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			09.10.2024	
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1			11.10.2024	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1			16.10.2024	
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			18.10.2024	
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1			23.10.2024	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			25.10.2024	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1			06.11.2024	
18	Бег на длинные дистанции	1			08.11.2024	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1			13.11.2024	
20	Прыжки в длину с разбега	1			15.11.2024	

21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			20.11.2024	
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1			22.11.2024	
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1			27.11.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1			29.11.2024	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1			04.12.2024	
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			06.12.2024	
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1			11.12.2024	
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			13.12.2024	
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1			18.12.2024	
30	Торможение боковым скольжением	1			20.12.2024	
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1			25.12.2024	
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1			27.12.2024	



33	Переход с одного лыжного хода на другой	1			10.01.2025	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			15.01.2025	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1			17.01.2025	
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1			22.01.2025	
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1			24.01.2025	
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1			29.01.2025	
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1			31.01.2025	
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1			05.02.2025	
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1			07.02.2025	
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1			12.02.2025	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			14.02.2025	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			19.02.2025	

45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1			21.02.2025	
46	Передача мяча одной рукой снизу	1			26.02.2025	
47	Передача мяча одной рукой снизу	1			28.02.2025	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			05.03.2025	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1			07.03.2025	
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			12.03.2025	
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1			14.03.2025	
52	Прямой нападающий удар	1			19.03.2025	
53	Прямой нападающий удар	1			21.03.2025	
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			02.04.2025	
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1			04.04.2025	
56	Тактические действия в защите	1			09.04.2025	
57	Тактические действия в нападении	1			11.04.2025	
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			16.04.2025	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1			18.04.2025	

60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1			23.04.2025	
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1			25.04.2025	
62	Правила игры в мини-футбол	1			30.04.2025	
63	Правила игры в мини-футбол	1			07.05.2025	
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			14.05.2025	
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1			16.05.2025	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1			21.05.2025	
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		67	0	0		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 «А» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			03.09.2024	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			06.09.2024	
3	Восстановительный массаж	1			10.09.2024	
4	Банные процедуры	1			13.09.2024	
5	Измерение функциональных резервов организма	1			17.09.2024	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			20.09.2024	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			24.09.2024	
8	Длинный кувырок с разбега	1			27.09.2024	
9	Кувырок назад в упор	1			01.10.2024	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			04.10.2024	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой	1			08.10.2024	

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			11.10.2024	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.10.2024	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.10.2024	
15	Упражнения черлидинга	1			22.10.2024	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			25.10.2024	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			08.11.2024	
18	Бег на длинные дистанции	1			12.11.2024	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			15.11.2024	
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			19.11.2024	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.11.2024	
22	Прыжки в высоту	1			26.11.2024	

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			29.11.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			03.12.2024	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			06.12.2024	
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			10.12.2024	
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			13.12.2024	
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			17.12.2024	
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			20.12.2024	
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1			24.12.2024	
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1			27.12.2024	
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			10.01.2025	

33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			14.01.2025	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			17.01.2025	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1			21.01.2025	
36	Плавание кролем на груди	1			24.01.2025	
37	Плавание кролем на спине	1			28.01.2025	
38	Плавание брассом	1			31.01.2025	
39	Плавание брассом	1			04.02.2025	
40	Повороты при плавании брассом	1			07.02.2025	
41	Повороты при плавании брассом	1			11.02.2025	
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1			14.02.2025	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			18.02.2025	
44	Ведение мяча	1			21.02.2025	
45	Ведение мяча	1			25.02.2025	
46	Передача мяча	1			28.02.2025	
47	Приемы и броски мяча на месте	1			04.03.2025	
48	Приемы и броски мяча на месте	1			07.03.2025	
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1			11.03.2025	

50	Приемы и броски мяча после ведения	1			14.03.2025	
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			18.03.2025	
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			21.03.2025	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			04.04.2025	
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1			08.04.2025	
55	Приёмы и передачи в движении	1			11.04.2025	
56	Нападающий удар	1			15.04.2025	
57	Нападающий удар	1			18.04.2025	
58	Блокирование	1			22.04.2025	
59	Блокирование	1			25.04.2025	
60	Ведение мяча	1			29.04.2025	
61	Приемы мяча	1			06.05.2025	
62	Передачи мяча	1			13.05.2025	
63	Остановки и удары по мячу с места	1			16.05.2025	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1			20.05.2025	
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 «Б» КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1			03.09.2024	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1			06.09.2024	
3	Восстановительный массаж	1			10.09.2024	
4	Банные процедуры	1			13.09.2024	
5	Измерение функциональных резервов организма	1			17.09.2024	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1			20.09.2024	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1			24.09.2024	
8	Длинный кувырок с разбега	1			27.09.2024	
9	Кувырок назад в упор	1			01.10.2024	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1			04.10.2024	
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой	1			08.10.2024	

	перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1			11.10.2024	
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1			15.10.2024	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1			18.10.2024	
15	Упражнения черлидинга	1			22.10.2024	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1			25.10.2024	
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1			08.11.2024	
18	Бег на длинные дистанции	1			12.11.2024	
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1			15.11.2024	
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1			19.11.2024	
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			22.11.2024	
22	Прыжки в высоту	1			26.11.2024	

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1			29.11.2024	
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1			03.12.2024	
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1			06.12.2024	
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			10.12.2024	
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1			13.12.2024	
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			17.12.2024	
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1			20.12.2024	
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1			24.12.2024	
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1			27.12.2024	
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1			10.01.2025	

33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			14.01.2025	
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1			17.01.2025	
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 3 км или 5 км	1			21.01.2025	
36	Плавание кролем на груди	1			24.01.2025	
37	Плавание кролем на спине	1			28.01.2025	
38	Плавание брассом	1			31.01.2025	
39	Плавание брассом	1			04.02.2025	
40	Повороты при плавании брассом	1			07.02.2025	
41	Повороты при плавании брассом	1			11.02.2025	
42	Старт прыжком с последующим проплыванием учебной дистанции брасом	1			14.02.2025	
43	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	1			18.02.2025	
44	Ведение мяча	1			21.02.2025	
45	Ведение мяча	1			25.02.2025	
46	Передача мяча	1			28.02.2025	
47	Приемы и броски мяча на месте	1			04.03.2025	
48	Приемы и броски мяча на месте	1			07.03.2025	
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1			11.03.2025	

50	Приемы и броски мяча после ведения	1			14.03.2025	
51	Приемы и броски мяча после ведения	1			18.03.2025	
52	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			21.03.2025	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1			04.04.2025	
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1			08.04.2025	
55	Приёмы и передачи в движении	1			11.04.2025	
56	Нападающий удар	1			15.04.2025	
57	Нападающий удар	1			18.04.2025	
58	Блокирование	1			22.04.2025	
59	Блокирование	1			25.04.2025	
60	Ведение мяча	1			29.04.2025	
61	Приемы мяча	1			06.05.2025	
62	Передачи мяча	1			13.05.2025	
63	Остановки и удары по мячу с места	1			16.05.2025	
64	Остановки и удары по мячу в движении	1			20.05.2025	
65	Остановки и удары по мячу в движении	1			23.05.2025	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		65	0	0		



**СОГЛАСОВАНО**

Протокол заседания методического совета МБОУ  
«Школа № 26»  
от 29. 08. 2024 г. № 1  
\_\_\_\_\_ (Е.В.Дронова-Латухова )

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.В.Нешмонина  
Подпись \_\_\_\_\_ Ф.И.О.

