

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа села Старые Тукмаклы  
муниципального района Кушнаренковский район  
Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО учителей  
эстетического цикла  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом по школе от  
30.08.2024 г. № 126

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 5 – 9 классов

**с. Старые Тукмаклы 2024**

**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	0	1	02.09.2024	
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	0	1	09.09.2024	
3	Олимпийские игры древности	1	0	1	13.09.2024	
4	Режим дня	1	1	0	16.09.2024	
5	Наблюдение за физическим развитием	1	0	1	23.09.2024	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	0	1	27.09.2024	
7	Определение состояния организма	1	0	1	04.10.2024	
8	Составление дневника по физической культуре	1	0	1	07.10.2024	
9	Упражнения утренней зарядки	1	0	1	11.10.2024	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	14.10.2024	
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1	0	1	21.10.2024	
12	Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	25.10.2024	
13	Упражнения на развитие координации	1	0	1	08.11.2024	
14	Упражнения на формирование телосложения	1	1	0	11.11.2024	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	0	1	15.11.2024	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	0	1	18.11.2024	
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1	0	1	25.11.2024	
18	Опорные прыжки	1	0	1	29.11.2024	
19	Опорные прыжки	1	0	1	02.12.2024	
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	06.12.2024	

21	Упражнения на гимнастической лестнице	1	0	1	09.12.2024	
22	Упражнения на гимнастической скамейке	1	0	1	16.12.2024	
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1	23.12.2024	
24	Бег на длинные дистанции	1	0	1	27.12.2024	
25	Бег на короткие дистанции	1	0	1	10.01.2025	
26	Бег на короткие дистанции	1	0	1	13.01.2025	
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	17.01.2025	
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	0	1	20.01.2025	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	0	1	27.01.2025	
30	Метание малого мяча на дальность	1	1	0	31.01.2025	
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	03.02.2025	
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	1	10.02.2025	
33	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	14.02.2025	
34	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	17.02.2025	
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	24.02.2025	
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	0	1	28.02.2025	
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	03.03.2025	
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1	0	1	10.03.2025	
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	1	0	14.03.2025	
40	Преодоление небольших препятствий	1	0	1	17.03.2025	

	при спуске с пологого склона					
41	Техника ловли мяча	1	0	1	21.03.2025	
42	Техника ловли мяча	1	0	1	31.03.2025	
43	Техника передачи мяча	1	0	1	04.04.2025	
44	Техника передачи мяча	1	0	1	07.04.2025	
45	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	14.04.2025	
46	Ведение мяча стоя на месте	1	0	1	21.04.2025	
47	Ведение мяча в движении	1	0	1	25.04.2025	
48	Ведение мяча в движении	1	1	0	28.04.2025	
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	05.05.2025	
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	0	1	16.05.2025	
51	Технические действия с мячом	1	0	1	19.05.2025	
52	Технические действия с мячом	1	0	1	23.05.2025	
53	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	26.05.2025	
54	Прямая нижняя подача мяча	1	0	1	30.05.2025	
55	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		
56	Приём и передача мяча снизу	1	0	1		
57	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		
58	Приём и передача мяча сверху	1	0	1		
59	Технические действия с мячом	1	1	0		
60	Технические действия с мячом	1	0	1		
61	Технические действия с мячом	1	0	1		

62	Технические действия с мячом	1	0	1		
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	0	1		
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	0	1		
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	0	1		
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	1	0		
72	Обводка мячом ориентиров	1	0	1		
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	0	1		
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	0	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	0		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		
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	0	1		
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	0	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
90	Правила и техника выполнения	1	1	0		

	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
100	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		
101	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1	0	1		

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		



**6 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	03.09.2024	
2	Составление дневника физической культуры	1	0	1	04.09.2024	
3	Физическая подготовка человека	1	0	1	11.09.2024	
4	Основные показатели физической нагрузки	1	0	1	17.09.2024	
5	Возрождение Олимпийских игр	1	0	1	18.09.2024	
6	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	0	1	25.09.2024	
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1	0	1	01.10.2024	
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	1	0	02.10.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	09.10.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1	0	1	15.10.2024	
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1	0	1	16.10.2024	
12	Акробатические комбинации	1	0	1	23.10.2024	
13	Акробатические комбинации	1	0	1	05.11.2024	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	06.11.2024	
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	13.11.2024	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	0	1	19.11.2024	
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	20.11.2024	
18	Упражнения на низком гимнастическом	1	0	1	27.11.2024	

	бревне					
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	03.12.2024	
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	04.12.2024	
21	Лазание по канату в три приема	1	1	0	11.12.2024	
22	Лазание по канату в три приема	1	0	1	17.12.2024	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	18.12.2024	
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	25.12.2024	
25	Упражнения ритмической гимнастики	1	0	1	14.01.2025	
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	15.01.2025	
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	0	1	22.01.2025	
28	Спринтерский бег	1	0	1	28.01.2025	
29	Спринтерский бег	1	0	1	29.01.2025	
30	Гладкий равномерный бег	1	0	1	30.01.2025	
31	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	1	0	04.02.2025	
32	Гладкий равномерный бег	1	0	1	05.02.2025	
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	0	1	12.02.2025	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	0	1	18.02.2025	
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	0	1	19.02.2025	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	26.02.2025	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	04.03.2025	

38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	05.03.2025	
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	0	1	12.03.2025	
40	Упражнения лыжной подготовки	1	1	0	18.03.2025	
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	19.03.2025	
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	0	1	01.04.2025	
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	02.04.2025	
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1	0	1	09.04.2025	
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	15.04.2025	
46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	0	1	16.04.2025	
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	23.04.2025	
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1	0	1	06.05.2025	
49	Упражнения в ведении мяча	1	0	1	07.05.2025	
50	Упражнения в ведении мяча	1	1	0	14.05.2025	
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	20.05.2025	
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1	0	1	21.05.2025	
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	0	1		
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		

57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	0	1		
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	0	1		
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	1	0		
61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	0	1		
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1	0	1		
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1	0	1		
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1	0	1		
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1	0	1		
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1	1	0		
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1	0	1		
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных	1	0	1		

	нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1	0	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1	0	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	0	1		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	1	0		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1	0	1		
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	0	1		
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	0	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	0	1		

	90см. Эстафеты					
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	0		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба	1	0	1		

	(пневматика или электронное)					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	0	1		
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

**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	0	1	03.09.2024	
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1	0	1	06.09.2024	
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1	0	1	10.09.2024	
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1	0	1	17.09.2024	
5	Тактическая подготовка	1	0	1	20.09.2024	
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1	0	1	24.09.2024	
7	Планирование занятий технической подготовкой	1	0	1	01.10.2024	
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1	0	1	04.10.2024	
9	Упражнения для коррекции телосложения	1	0	1	08.10.2024	
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	1	0	15.10.2024	
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	18.10.2024	
12	Акробатические комбинации	1	0	1	22.10.2024	
13	Акробатические пирамиды	1	0	1	05.11.2024	
14	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	08.11.2024	
15	Стойка на голове с опорой на руки	1	0	1	12.11.2024	
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	19.11.2024	
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	0	1	22.11.2024	
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	26.11.2024	
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	03.12.2024	
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	1	0	06.12.2024	



21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	10.12.2024	
22	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	17.12.2024	
23	Лазанье по канату в два приёма	1	0	1	20.12.2024	
24	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	24.12.2024	
25	Преодоление препятствий наступанием	1	0	1	14.01.2025	
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	17.01.2025	
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	0	1	21.01.2025	
28	Эстафетный бег	1	0	1	28.01.2025	
29	Эстафетный бег	1	0	1	31.01.2025	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	1	0	04.02.2025	
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	0	1	07.02.2025	
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	11.02.2025	
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	0	1	18.02.2025	
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	21.02.2025	
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1	0	1	25.02.2025	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	04.03.2025	
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	0	1	07.03.2025	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	11.03.2025	
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	0	1	18.03.2025	
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	1	0	21.03.2025	

41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	01.04.2025	
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	04.04.2025	
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1	0	1	08.04.2025	
44	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	15.04.2025	
45	Передача мяча после отскока от пола	1	0	1	18.04.2025	
46	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	22.04.2025	
47	Ловля мяча после отскока от пола	1	0	1	06.05.2025	
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1	20.05.2025	
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1	0	1		
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	1	0		
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1	0	1		
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
54	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		
55	Верхняя прямая подача мяча	1	0	1		
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1	0	1		
58	Перевод мяча за голову	1	0	1		
59	Перевод мяча за голову	1	0	1		
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	0		
61	Игровая деятельность с использованием	1	0	1		

	разученных технических приёмов					
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	0	1		
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	0	1		
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1	0	1		
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	0	1		
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	1	0		
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		
77	Правила и техника выполнения	1	0	1		

	норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м					
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	0	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	0	1		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	0		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	0	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1	0	1		

	длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	0	1		
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4	1	1	0		

	ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

**8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе	1	0	1	04.09.2024	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	0	1	10.09.2024	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	0	1	11.09.2024	
4	Коррекция нарушения осанки	1	0	1	18.09.2024	
5	Коррекция избыточной массы тела	1	0	1	24.09.2024	
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1	0	1	25.09.2024	
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1	0	1	02.10.2024	
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1	0	1	08.10.2024	
9	Профилактика умственного перенапряжения	1	0	1	09.10.2024	
10	Упражнения для профилактики утомления	1	1	0	16.10.2024	
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	22.10.2024	
12	Акробатические комбинации	1	0	1	23.10.2024	
13	Акробатические комбинации	1	0	1	06.11.2024	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	12.11.2024	
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1	13.11.2024	
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	20.11.2024	
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1	0	1	26.11.2024	
18	Гимнастическая комбинация на	1	0	1	27.11.2024	

	параллельных брусьях					
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1	0	1	04.12.2024	
20	Бег на короткие дистанции	1	1	0	10.12.2024	
21	Бег на средние дистанции	1	0	1	11.12.2024	
22	Бег на длинные дистанции	1	0	1	18.12.2024	
23	Бег на длинные дистанции	1	0	1	24.12.2024	
24	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	25.12.2024	
25	Прыжки в длину с разбега	1	0	1	15.01.2025	
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	21.01.2025	
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1	0	1	22.01.2025	
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	29.01.2025	
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1	0	1	05.02.2025	
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	1	0	11.02.2025	
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	12.02.2025	
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	19.02.2025	
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	0	1	25.02.2025	
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	26.02.2025	
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	0	1	05.03.2025	
36	Торможение боковым скольжением	1	0	1	11.03.2025	
37	Торможение боковым скольжением	1	0	1	12.03.2025	
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	19.03.2025	
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1	0	1	02.04.2025	



40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	1	0	08.04.2025	
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	09.04.2025	
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1	0	1	16.04.2025	
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	20.04.2025	
44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1	0	1	23.04.2025	
45	Проплывание учебных дистанций	1	0	1	07.05.2025	
46	Проплывание учебных дистанций	1	0	1	13.05.2025	
47	Повороты с мячом на месте	1	0	1	14.05.2025	
48	Повороты с мячом на месте	1	0	1	21.05.2025	
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	0	1		
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	1	0		
51	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		
52	Передача мяча одной рукой снизу	1	0	1		
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	0	1		
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	0	1		
57	Прямой нападающий удар	1	0	1		
58	Прямой нападающий удар	1	0	1		
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	0	1		
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	1	0		
61	Тактические действия в защите	1	0	1		

62	Тактические действия в защите	1	0	1		
63	Тактические действия в нападении	1	0	1		
64	Тактические действия в нападении	1	0	1		
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	0	1		
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1	0	1		
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1	0	1		
69	Правила игры в мини-футбол	1	0	1		
70	Правила игры в мини-футбол	1	1	0		
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1	0	1		
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1		
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	0	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	0	1		
79	Правила и техника выполнения	1	0	1		

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км					
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	1	0		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	0	1		
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0	1		
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	0	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	0	1		
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

**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	0	1	06.09.2024	
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1	0	1		
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1	0	1		
4	Восстановительный массаж	1	0	1		
5	Восстановительный массаж	1	0	1		
6	Банные процедуры	1	0	1		
7	Измерение функциональных резервов организма	1	0	1		
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	0	1		
9	Занятия физической культурой и режим питания	1	0	1	13.09.2024	
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1	1	0		
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	0	1		
12	Длинный кувырок с разбега	1	0	1	20.09.2024	
13	Кувырок назад в упор	1	0	1	27.09.2024	
14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1	04.10.2024	
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	0	1		
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1		
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	0	1	11.10.2024	
18	Гимнастическая комбинация на	1	0	1		

	гимнастическом бревне					
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	0	1		
20	Упражнения черлидинга	1	1	0		
21	Упражнения черлидинга	1	0	1		
22	Бег на короткие дистанции	1	0	1	18.10.2024	
23	Бег на короткие дистанции	1	0	1	25.10.2024	
24	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
25	Бег на длинные дистанции	1	0	1		
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1	08.11.2024	
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	0	1		
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1	15.11.2024	
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	0	1		
30	Прыжки в высоту	1	1	0		
31	Прыжки в высоту	1	0	1		
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	22.11.2024	
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	0	1	29.11.2024	
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	06.12.2024	
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	0	1	13.12.2024	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	20.12.2024	
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	0	1	27.12.2024	
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	10.01.2025	
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	0	1	17.01.2025	
40	Плавание брассом	1	1	0		
41	Плавание брассом	1	0	1		
42	Повороты при плавании брассом	1	0	1		

43	Повороты при плавании брассом	1	0	1		
44	Ведение мяча	1	0	1	24.01.2025	
45	Ведение мяча	1	0	1		
46	Передача мяча	1	0	1	31.01.2025	
47	Передача мяча	1	0	1		
48	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1	07.02.2025	
49	Приемы и броски мяча на месте	1	0	1		
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1	1	0	14.02.2025	
51	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1		
52	Приемы и броски мяча после ведения	1	0	1	21.02.2025	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1		
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	0	1	28.02.2025	
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1		
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1	0	1	07.03.2025	
57	Приёмы и передачи в движении	1	0	1		
58	Приёмы и передачи в движении	1	0	1	14.03.2025	
59	Удары	1	0	1		
60	Удары	1	1	0		
61	Блокировка	1	0	1	21.03.2025	
62	Блокировка	1	0	1		
63	Ведение мяча	1	0	1		
64	Ведение мяча	1	0	1		
65	Приемы мяча	1	0	1		
66	Приемы мяча	1	0	1		
67	Передачи мяча	1	0	1		
68	Передачи мяча	1	0	1		
69	Остановки и удары по мячу с места	1	0	1	04.04.2025	
70	Остановки и удары по мячу с места	1	1	0	11.04.2025	
71	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	18.04.2025	
72	Остановки и удары по мячу в движении	1	0	1	25.04.2025	
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО.	1	0	1	02.05.2025	

	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	0	1	16.05.2025	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1	23.05.2025	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	0	1		
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1		
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	0	1		
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	0	1		
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	1	0		
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	0	1		
83	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	0	1		
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание	1	0	1		



	из виса на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	0	1		
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	1		
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	1	0		
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	0	1		
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		

96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	0	1		
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	0	1		
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	0	1		
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	0	1		
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

