

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ново-Кырлайская средняя общеобразовательная школа имени Г.Тукая»
Арского муниципального района Республики Татарстан

УТВЕРЖДЕНО

Директор

_____ Хайруллина З.И.

Приказ №123

от «25» августа 2023 г.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(ID 1480629)

к федеральной рабочей программе
по учебному предмету «Физическая культура»
для 5-9 классов учителя первой квалификационной категории
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ново-Кырлайская средняя общеобразовательная школа имени Г.Тукая»
Арского муниципального района Республики Татарстан
Шакирова Ильфата Зиннуровича
на 2023 -2024 учебный год

Принята на заседании педагогического совета
протокол № 1 от « 25 » августа 2023 г

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

| № п / п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|------------------------|-------------------------|---|
| | | Всего | Контрольн ые работы | Практически е работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая | 7 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| | атлетика") | | | | |
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 7 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 20 | | | |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

6 КЛАСС

| № п / п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|------------------------|-------------------------|---|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практически е работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 7 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 9 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 8 | | | |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 6 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 20 | | | |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

7 КЛАСС

| № п / п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|------------------------|-------------------------|---|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практически е работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 8 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 7 | | | |
| 2.5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | |
| 2.7 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 20 | | | |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

8 КЛАСС

| № п / п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|------------------------|-------------------------|---|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практически е работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 5 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 6 | | | |
| 2.5 | Плавание (модуль "Плавание") | 4 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 20 | | | |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

9 КЛАСС

| № п / п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|------------------------|-------------------------|---|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практически е работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Способы самостоятельной деятельности | 3 | | | |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Физкультурно- оздоровительная деятельность | 2 | | | |
| Итого по разделу | | 2 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 8 | | | |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|----|---|---|--|
| 2.2 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 7 | | | |
| 2.3 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 6 | | | |
| 2.4 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 6 | | | |
| 2.5 | Плавание (модуль "Плавание") | 3 | | | |
| 2.6 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 7 | | | |
| 2.7 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 | | | |
| 2.8 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт") | 20 | | | |
| Итого по разделу | | 61 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 | |

Календарно-тематическое планирование

5 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Календарные сроки | | Примечание |
|----------|--|----------------------|----------------------|------------|
| | | Планируемые сроки | Фактические сроки | |
| 1 | Физическая культура в основной школе Физическая культура и здоровый образ жизни человека | 6.09 | | |
| 2 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка. Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах. | 7.09 | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 13.09 | | |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 14.09 | | |
| 5 | Бег на длинные дистанции | 20.09 | | |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м | 21.09 | | |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 27.09 | | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» | 28.09 | | |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 4.10 | | |
| 10 | Метание малого мяча в неподвижную мишень | 5.10 | | |
| 11 | Олимпийские игры древности | 11.10 | | |
| 12 | Кувырок вперед и назад в группировке | 12.10 | | |
| 13 | Кувырок вперед ноги «скрестно» | 18.10 | | |
| 14 | Кувырок назад из стойки на лопатках | 19.10 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 15 | Опорные прыжки | 25.10 | | |
| 16 | Опорные прыжки | 26.10 | | |
| 17 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 8.11 | | |
| 18 | Упражнения на гимнастической лестнице | 9.11 | | |
| 19 | Упражнения на гимнастической скамейке | 15.11 | | |
| 20 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 16.11 | | |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 22.11 | | |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 23.11 | | |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 29.11 | | |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 30.11 | | |
| 25 | Режим дня Организация и проведение самостоятельных занятий Наблюдение за физическим развитием | 6.12 | | |
| 26 | Техника ловли мяча. Техника передачи мяча | 7.12 | | |
| 27 | Техника ловли мяча. Техника передачи мяча | 13.12 | | |
| 28 | Ведение мяча стоя на месте | 14.12 | | |
| 29 | Ведение мяча стоя на месте | 20.12 | | |
| 30 | Ведение мяча в движении | 21.12 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 31 | Ведение мяча в движении | 27.12 | | |
| 32 | Ведение мяча в движении | 28.12 | | |
| 33 | Технические действия с мячом | 10.01 | | |
| 34 | Определение состояния организма Составление дневника по физической культуре | 11.01 | | |
| 35 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 17.01 | | |
| 36 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом | 18.01 | | |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания | 24.01 | | |
| 38 | Подъём в горку на лыжах способом «лесенка» | 25.01 | | |
| 39 | Спуск на лыжах с пологого склона | 31.01 | | |
| 40 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 1.02 | | |
| 41 | Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона | 7.02 | | |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 8.02 | | |
| 43 | Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 14.02 | | |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 15.02 | | |
| 45 | Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности | 21.02 | | |
| 46 | Прямая нижняя подача мяча | 22.02 | | |
| 47 | Прямая нижняя подача мяча | 28.02 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 48 | Приём и передача мяча снизу | 29.02 | | |
| 49 | Приём и передача мяча снизу | 6.03 | | |
| 50 | Приём и передача мяча сверху | 7.03 | | |
| 51 | Приём и передача мяча сверху | 13.03 | | |
| 52 | Технические действия с мячом | 14.03 | | |
| 53 | Технические действия с мячом | 20.03 | | |
| 54 | Упражнения утренней зарядки Упражнения на развитие гибкости | 21.03 | | |
| 55 | Удар по мячу внутренней стороной стопы | 3.04 | | |
| 56 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы | 4.04 | | |
| 57 | Ведение футбольного мяча «по прямой». Ведение футбольного мяча «по кругу» | 10.04 | | |
| 58 | Ведение футбольного мяча «змейкой». Обводка мячом ориентиров | 11.04 | | |
| 59 | Упражнения на развитие координации. Упражнения на формирование телосложения | 17.04 | | |
| 60 | Метание малого мяча на дальность | 18.04 | | |
| 61 | Бег на короткие дистанции | 24.04 | | |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты | 25.04 | | |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 2.05 | | |
| 64 | Бег на длинные дистанции | 8.05 | | |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 15.05 | | |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 16.05 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 22.05 | | |
| 68 | Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени | 23.05 | | |

6 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Календарные сроки | | Примечание |
|----------|--|----------------------|----------------------|------------|
| | | Планируемые сроки | Фактические сроки | |
| 1 | Символика и ритуалы Олимпийских игр История первых Олимпийских игр современности | 1.09 | | |
| 2 | История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 4.09 | | |
| 3 | Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением | 8.09 | | |
| 4 | Спринтерский бег | 11.09 | | |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты | 15.09 | | |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 18.09 | | |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 22.09 | | |
| 8 | Прыжковые упражнения в длину и высоту | 25.09 | | |
| 9 | Метание малого мяча по движущейся мишени | 29.09 | | |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 2.10 | | |
| 11 | Составление дневника физической культуры Физическая подготовка человека | 6.10 | | |
| 12 | Акробатические комбинации | 9.10 | | |
| 13 | Акробатические комбинации | 13.10 | | |
| 14 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 16.10 | | |
| 15 | Опорные прыжки через гимнастического козла | 20.10 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 16 | Упражнения на низком гимнастическом бревне | 23.10 | | |
| 17 | Упражнения на невысокой гимнастической перекладине | 27.10 | | |
| 18 | Лазание по канату в три приема | 10.11 | | |
| 19 | Упражнения ритмической гимнастики | 13.11 | | |
| 20 | Упражнения ритмической гимнастики | 17.11 | | |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 20.11 | | |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 24.11 | | |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 27.11 | | |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1.12 | | |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 4.12 | | |
| 26 | Возрождение Олимпийских игр | 8.12 | | |
| 27 | Передвижение в стойке баскетболиста | 11.12 | | |
| 28 | Прыжки вверх толчком одной ногой | 15.12 | | |
| 29 | Остановка двумя шагами и прыжком | 18.12 | | |
| 30 | Остановка двумя шагами и прыжком | 22.12 | | |
| 31 | Упражнения в ведении мяча | 25.12 | | |
| 32 | Упражнения в ведении мяча | 29.12 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 33 | Упражнения на передачу и броски мяча | 12.01 | | |
| 34 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов | 15.01 | | |
| 35 | Основные показатели физической нагрузки. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой | 19.01 | | |
| 36 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 22.01 | | |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 26.01 | | |
| 38 | Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона | 29.01 | | |
| 39 | Упражнения лыжной подготовки | 2.02 | | |
| 40 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 5.02 | | |
| 41 | Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение | 9.02 | | |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты | 12.02 | | |
| 43 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры | 16.02 | | |
| 44 | Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 19.02 | | |
| 45 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 26.02 | | |
| 46 | Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 1.03 | | |
| 47 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 4.03 | | |
| 48 | Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки | 11.03 | | |
| 49 | Игровая деятельность с использованием технических | 15.03 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| | приёмов в подаче мяча | | | |
| 50 | Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху | 18.03 | | |
| 51 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху | 22.03 | | |
| 52 | Упражнения для коррекции телосложения. Упражнения для профилактики нарушений осанки | 1.04 | | |
| 53 | Удар по катящемуся мячу с разбега | 5.04 | | |
| 54 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча | 8.04 | | |
| 55 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча | 12.04 | | |
| 56 | Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча. Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки | 15.04 | | |
| 57 | Упражнения для профилактики нарушения зрения | 19.04 | | |
| 58 | Спринтерский бег | 22.04 | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 26.04 | | |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 29.04 | | |
| 61 | Гладкий равномерный бег | 3.05 | | |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м | 6.05 | | |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения | 10.05 | | |
| 64 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега | 13.05 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| | способом «перешагивание» | | | |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 17.05 | | |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 20.05 | | |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное) | 24.05 | | |
| 68 | Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени | 27.05 | | |

7 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Календарные сроки | | Примечание |
|----------|--|----------------------|----------------------|------------|
| | | Планируемые сроки | Фактические сроки | |
| 1 | Истоки развития олимпизма в России. Олимпийское движение в СССР и современной России | 1.09 | | |
| 2 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 4.09 | | |
| 3 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 8.09 | | |
| 4 | Преодоление препятствий наступанием. | 11.09 | | |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 15.09 | | |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 18.09 | | |
| 7 | Преодоление препятствий прыжковым бегом. | 22.09 | | |
| 8 | Эстафетный бег | 25.09 | | |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 29.09 | | |
| 10 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 2.10 | | |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 6.10 | | |
| 12 | Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом | 9.10 | | |
| 13 | Акробатические пирамиды | 13.10 | | |
| 14 | Акробатические комбинации | 16.10 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 15 | Стойка на голове с опорой на руки | 20.10 | | |
| 16 | Стойка на голове с опорой на руки | 23.10 | | |
| 17 | Комплекс упражнений степ-аэробики | 27.10 | | |
| 18 | Комбинация на гимнастическом бревне | 10.11 | | |
| 19 | Комбинация на низкой гимнастической перекладине | 13.11 | | |
| 20 | Лазанье по канату в два приёма | 17.11 | | |
| 21 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 20.11 | | |
| 22 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 24.11 | | |
| 23 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 27.11 | | |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1.12 | | |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 4.12 | | |
| 26 | Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями | 8.12 | | |
| 27 | Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола | 11.12 | | |
| 28 | Передача мяча после отскока от пола. Ловля мяча после отскока от пола | 15.12 | | |
| 29 | Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения | 18.12 | | |
| 30 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 22.12 | | |
| 31 | Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения | 25.12 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 32 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 29.12 | | |
| 33 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 12.01 | | |
| 34 | Тактическая подготовка. Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий | 15.01 | | |
| 35 | Торможение на лыжах способом «упор» | 19.01 | | |
| 36 | Поворот упором при спуске с пологого склона | 22.01 | | |
| 37 | Преодоление естественных препятствий на лыжах | 26.01 | | |
| 38 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 29.01 | | |
| 39 | Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции | 2.02 | | |
| 40 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 5.02 | | |
| 41 | Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции | 9.02 | | |
| 42 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км | 12.02 | | |
| 43 | Планирование занятий технической подготовкой. Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой | 16.02 | | |
| 44 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 19.02 | | |
| 45 | Упражнения для коррекции телосложения | 26.02 | | |
| 46 | Верхняя прямая подача мяча | 1.03 | | |
| 47 | Верхняя прямая подача мяча | 4.03 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 48 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 11.03 | | |
| 49 | Передача мяча через сетку двумя руками сверху | 15.03 | | |
| 50 | Перевод мяча за голову | 18.03 | | |
| 51 | Перевод мяча за голову | 22.03 | | |
| 52 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1.04 | | |
| 53 | Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для профилактики нарушения осанки | 5.04 | | |
| 54 | Средние и длинные передачи мяча по прямой | 8.04 | | |
| 55 | Средние и длинные передачи мяча по диагонали | 12.04 | | |
| 56 | Тактические действия при выполнении углового удара. Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии | 15.04 | | |
| 57 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 19.04 | | |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 22.04 | | |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 26.04 | | |
| 60 | Эстафетный бег | 29.04 | | |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м | 3.05 | | |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 6.05 | | |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 10.05 | | |
| 64 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 13.05 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 65 | Прыжки с разбега в длину и в высоту | 17.05 | | |
| 66 | Метание малого мяча в катящуюся мишень | 20.05 | | |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 24.05 | | |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени | 27.05 | | |

8 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Календарные сроки | | Примечание |
|----------|--|----------------------|----------------------|------------|
| | | Планируемые сроки | Фактические сроки | |
| 1 | Физическая культура в современном обществе | 1.09 | | |
| 2 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 7.09 | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 8.09 | | |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 14.09 | | |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 15.09 | | |
| 6 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 21.09 | | |
| 7 | Бег на средние дистанции | 22.09 | | |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 28.09 | | |
| 9 | Бег на длинные дистанции | 29.09 | | |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км | 5.10 | | |
| 11 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 6.10 | | |
| 12 | Прыжки в длину с разбега | 12.10 | | |
| 13 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 13.10 | | |
| 14 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 19.10 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| | Метание мяча весом 150г | | | |
| 15 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная и лечебная физическая культура | 20.10 | | |
| 16 | Повороты с мячом на месте | 26.10 | | |
| 17 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 27.10 | | |
| 18 | Передача мяча одной рукой снизу | 9.11 | | |
| 19 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 10.11 | | |
| 20 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 16.11 | | |
| 21 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 17.11 | | |
| 22 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 23.10 | | |
| 23 | Коррекция нарушения осанки. Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 24.10 | | |
| 24 | Акробатические комбинации | 30.10 | | |
| 25 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1.12 | | |
| 26 | Гимнастическая комбинация на перекладине | 7.12 | | |
| 27 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 8.12 | | |
| 28 | Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики | 14.12 | | |
| 29 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 15.12 | | |
| 30 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | 21.12 | | |
| 31 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 22.12 | | |
| 32 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: | 28.12 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | | | |
| 33 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 29.12 | | |
| 34 | Коррекция избыточной массы тела | 11.01 | | |
| 35 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 12.01 | | |
| 36 | Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом | 18.01 | | |
| 37 | Способы преодоления естественных препятствий на лыжах | 19.01 | | |
| 38 | Торможение боковым скольжением | 25.01 | | |
| 39 | Переход с одного лыжного хода на другой | 26.01 | | |
| 40 | Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении | 1.02 | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 2.02 | | |
| 42 | Составление планов для самостоятельных занятий. Способы учёта индивидуальных особенностей | 8.02 | | |
| 43 | Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине | 9.02 | | |
| 44 | Техника стартов при плавании кролем на спине | 15.02 | | |
| 45 | Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине | 16.02 | | |
| 46 | Проплывание учебных дистанций | 22.02 | | |
| 47 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 29.02 | | |
| 48 | Профилактика умственного перенапряжения. Упражнения для профилактики утомления | 1.03 | | |
| 49 | Прямой нападающий удар | 7.03 | | |
| 50 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 14.03 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 51 | Тактические действия в защите | 15.03 | | |
| 52 | Тактические действия в нападении | 21.03 | | |
| 53 | Тактические действия в нападении | 22.03 | | |
| 54 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 4.04 | | |
| 55 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 5.04 | | |
| 56 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 11.04 | | |
| 57 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 12.04 | | |
| 58 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 18.04 | | |
| 59 | Правила игры в мини-футбол | 19.04 | | |
| 60 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 25.04 | | |
| 61 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 26.04 | | |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 2.05 | | |
| 63 | Бег на длинные дистанции | 3.05 | | |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 10.05 | | |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 16.05 | | |
| 66 | Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись» | 17.05 | | |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 23.05 | | |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 24.05 | | |

9 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Календарные сроки | | Примечание |
|----------|--|----------------------|----------------------|------------|
| | | Планируемые сроки | Фактические сроки | |
| 1 | Здоровье и здоровый образ жизни | 4.09 | | |
| 2 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах | 5.09 | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции | 11.09 | | |
| 4 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 12.09 | | |
| 5 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м | 18.09 | | |
| 6 | Бег на длинные дистанции | 19.09 | | |
| 7 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 25.09 | | |
| 8 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 26.09 | | |
| 9 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 2.10 | | |
| 10 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 3.10 | | |
| 11 | Прыжки в длину «прогнувшись» | 9.10 | | |
| 12 | Метание спортивного снаряда с разбега на дальность | 10.10 | | |
| 13 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю) | 16.10 | | |
| 14 | Туристские походы как форма активного отдыха. | 17.10 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| | Профессионально-прикладная физическая культура | | | |
| 15 | Длинный кувырок с разбега | 23.10 | | |
| 16 | Кувырок назад в упор | 24.10 | | |
| 17 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 7.11 | | |
| 18 | Гимнастическая комбинация на высокой перекладине | 13.11 | | |
| 19 | Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях | 14.11 | | |
| 20 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 20.11 | | |
| 21 | Упражнения черлидинга | 21.11 | | |
| 22 | 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 | 27.11 | | |
| 23 | 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 | 28.11 | | |
| 24 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 4.12 | | |
| 25 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 5.12 | | |
| 26 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 11.12 | | |
| 27 | Восстановительный массаж | 12.12 | | |
| 28 | Ведение мяча | 18.12 | | |
| 29 | Передача мяча. Приемы и броски мяча на месте | 19.12 | | |
| 30 | Передача мяча. Приемы и броски мяча на месте | 25.12 | | |
| 31 | Приемы и броски мяча в прыжке | 26.12 | | |
| 32 | Приемы и броски мяча после ведения | 9.01 | | |
| 33 | Приемы и броски мяча после ведения | 15.01 | | |

| | | | | |
|----|---|-------|--|--|
| 34 | Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха | 16.01 | | |
| 35 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 22.01 | | |
| 36 | Передвижение попеременным двухшажным ходом | 23.01 | | |
| 37 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 29.01 | | |
| 38 | Передвижение одновременным одношажным ходом | 30.01 | | |
| 39 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 5.02 | | |
| 40 | Способы перехода с одного лыжного хода на другой | 6.02 | | |
| 41 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км | 12.02 | | |
| 42 | Банные процедуры. Измерение функциональных резервов организма | 13.02 | | |
| 43 | Плавание брассом | 19.02 | | |
| 44 | Плавание брассом | 20.02 | | |
| 45 | Повороты при плавании брассом | 26.02 | | |
| 46 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м | 27.02 | | |
| 47 | Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся | 4.03 | | |
| 48 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 5.03 | | |
| 49 | Подачи мяча в разные зоны площадки соперника | 11.03 | | |
| 50 | Приёмы и передачи мяча на месте | 12.03 | | |
| 51 | Приёмы и передачи мяча на месте | 18.03 | | |
| 52 | Приёмы и передачи в движении | 19.03 | | |
| 53 | Удары. Блокировка | 1.04 | | |
| 54 | Удары. Блокировка | 2.04 | | |

| | | | | |
|----|--|-------|--|--|
| 55 | Занятия физической культурой и режим питания. Упражнения для снижения избыточной массы тела | 8.04 | | |
| 56 | Ведение мяча | 9.04 | | |
| 57 | Приемы и передачи мяча. | 15.04 | | |
| 58 | Приемы и передачи мяча. | 16.04 | | |
| 59 | Остановки и удары по мячу с места | 22.04 | | |
| 60 | Бег на короткие дистанции | 23.04 | | |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м | 29.04 | | |
| 62 | Бег на длинные дистанции | 30.04 | | |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м | 6.05 | | |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км | 7.05 | | |
| 65 | Прыжки в длину «согнув ноги» | 13.05 | | |
| 66 | Прыжки в высоту | 14.05 | | |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие) | 20.05 | | |
| 68 | Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени | 21.05 | | |

