|  |
| --- |
| УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСК  МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С. ТИТОВА»  (МБОУ «СШ № 8») |
| улица Талнахская, 53А, а/я 1470, г. Норильск, Красноярский край, 663318  Телефон: (3919) 34 68 54 (директор), факс: (3919) 34 68 40 (приемная)  E-mail: moy8@list.ru https://sh8-norilsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru/ |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Утверждаю:  Директор  МБОУ «СШ № 8»  \_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Демкова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | Согласовано:  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_ О.В. Исакова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. | Рассмотрено на заседании МО  Протокол № 1  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Назарова  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2024г. |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

(ID 2511987)

|  |  |
| --- | --- |
| **Предмет:** | физическая культура |
| **Уровень обучения:** | основное общее образование |
| **Класс:** | 9Б класс |
| **Срок реализации программы:** | 2024-2025 уч.г. |
| **Количество часов в неделю**  **по учебному плану:** | 2 ч. |
| **Составитель программы:** | О.В. Бородин |

**Норильск 202****4**

**9 «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 | 0 | 1 | 02.09 | учи.ру |
| 2 | Всестороннее и гармоничное физическое развитие | 1 | 0 | 1 | 06.09 | учи.ру |
| 3 | Коррекция нарушения осанки | 1 | 0 | 1 | 09.09 | учи.ру |
| 4 | Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения | 1 | 0 | 1 | 13.09 | учи.ру |
| 5 | Составление планов для самостоятельных занятий | 1 | 0 | 1 | 16.09 | учи.ру |
| 6 | Способы учёта индивидуальных особенностей | 1 | 0 | 1 | 20.09 | учи.ру |
| 7 | Профилактика умственного перенапряжения | 1 | 0 | 1 | 23.09 | учи.ру |
| 8 | Упражнения для профилактики утомления | 1 | 0 | 1 | 27.09 | учи.ру |
| 9 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | 0 | 1 | 30.09 | учи.ру |
| 10 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 | 04.10 | учи.ру |
| 11 | Акробатические комбинации | 1 | 0 | 1 | 07.10 | учи.ру |
| 12 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | 11.10 | учи.ру |
| 13 | Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне | 1 | 0 | 1 | 14.10 | учи.ру |
| 14 | Бег на короткие дистанции | 1 | 0 | 1 | 18.10 | учи.ру |
| 15 | Бег на средние дистанции | 1 | 0 | 1 | 21.10 | учи.ру |
| 16 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 25.10 | учи.ру |
| 17 | Бег на длинные дистанции | 1 | 0 | 1 | 08.11 | учи.ру |
| 18 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 11.11 | учи.ру |
| 19 | Прыжки в длину с разбега | 1 | 0 | 1 | 15.11 | учи.ру |
| 20 | Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 18.11 | учи.ру |
| 21 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 22.11 | учи.ру |
| 22 | Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | 25.11 | учи.ру |
| 23 | Проплывание учебных дистанций | 1 | 0 | 1 | 29.11 | учи.ру |
| 24 | Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 1 | 02.12 | учи.ру |
| 25 | Повороты с мячом на месте | 1 | 0 | 1 | 06.12 | учи.ру |
| 26 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 | 09.12 | учи.ру |
| 27 | Передача мяча одной рукой от плеча и снизу | 1 | 0 | 1 | 13.12 | учи.ру |
| 28 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 1 | 16.12 | учи.ру |
| 29 | Передача мяча одной рукой снизу | 1 | 0 | 1 | 20.12 | учи.ру |
| 30 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 | 23.12 | учи.ру |
| 31 | Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке | 1 | 0 | 1 | 27.12 | учи.ру |
| 32 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 | 30.12 | учи.ру |
| 33 | Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке | 1 | 0 | 1 | 10.01 | учи.ру |
| 34 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 | 13.01 | учи.ру |
| 35 | Прямой нападающий удар | 1 | 0 | 1 | 17.01 | учи.ру |
| 36 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | 20.01 | учи.ру |
| 37 | Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места | 1 | 0 | 1 | 24.01 | учи.ру |
| 38 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 1 | 27.01 | учи.ру |
| 39 | Тактические действия в защите | 1 | 0 | 1 | 31.01 | учи.ру |
| 40 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 1 | 03.02 | учи.ру |
| 41 | Тактические действия в нападении | 1 | 0 | 1 | 07.02 | учи.ру |
| 42 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 10.02 | учи.ру |
| 43 | Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов | 1 | 0 | 1 | 14.02 | учи.ру |
| 44 | Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы | 1 | 0 | 1 | 17.02 | учи.ру |
| 45 | Остановка мяча внутренней стороной стопы | 1 | 0 | 1 | 21.02 | учи.ру |
| 46 | Правила игры в мини-футбол | 1 | 0 | 1 | 24.02 | учи.ру |
| 47 | Игровая деятельность по правилам классического футбола | 1 | 0 | 1 | 28.02 | учи.ру |
| 48 | История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. | 1 | 0 | 1 | 03.03 | учи.ру |
| 49 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 1 | 07.03 | учи.ру |
| 50 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м | 1 | 0 | 1 | 10.03 | учи.ру |
| 51 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | 0 | 1 | 14.03 | учи.ру |
| 52 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м | 1 | 0 | 1 | 17.03 | учи.ру |
| 53 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | 0 | 1 | 21.04 | учи.ру |
| 54 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км | 1 | 0 | 1 | 04.04 | учи.ру |
| 55 | 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 | 07.04 | учи.ру |
| 56 | 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 | 11.04 | учи.ру |
| 57 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 0 | 1 | 14.04 | учи.ру |
| 58 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см | 1 | 0 | 1 | 18.04 | учи.ру |
| 59 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 21.04 | учи.ру |
| 60 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье | 1 | 0 | 1 | 25.04 | учи.ру |
| 61 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 28.04 | учи.ру |
| 62 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | 1 | 0 | 1 | 02.05 | учи.ру |
| 63 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 05.05 | учи.ру |
| 64 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине | 1 | 0 | 1 | 12.05 | учи.ру |
| 65 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г | 1 | 0 | 1 | 16.05 | учи.ру |
| 66 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 0 | 1 | 19.05 | учи.ру |
| 67 | Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3\*10м | 1 | 0 | 1 | 23.05 | учи.ру |
| 68 | Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени | 1 | 0 | 1 | 26.05 | учи.ру |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | |