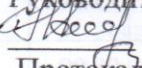


**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Владиславовская общеобразовательная школа»
Кировского района Республики Крым**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
учителей естественно-
математического цикла

Руководитель МО

 Андреев Н.П.

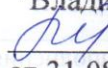
Протокол № 1

от 31.08.2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе МБОУ

"Владиславовская ОШ"

 Мелеховская Г.Г.

от 31.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Владиславовская ОШ"

 Погосян Д. А.

Приказ № 141 от

31.08.2026 г.



КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Физическая культура

9-А, 9-Б классы

(базовый уровень)

Количество часов: **68 (2 часа в неделю)**

Срок реализации программы: **2026-2027 учебный год**

Составитель:

Зиядинов Айдер Влядерович,
учитель физической культуры,
СЗД.

Рассмотрено

на заседании педагогического совета

МБОУ "Владиславовская ОШ"

Протокол № 10 от 17.08.2026 г.

2026 год

№ п/п	Наименование разделов и тем уроков	Час ы учеб ного врем ени	Дата	
			план	факт
1.	Инструктаж по технике безопасности. Туристские походы как форма активного отдыха. Развитие скоростной выносливости.	1	01.09	
2.	Профессионально-прикладная физическая культура. Развитие скоростных способностей. Переменный бег.	1	04.09	
3.	Восстановительный массаж Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1	08.09	
4.	Банные процедуры. Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м.	1	11.09	
5.	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха. Метание гранаты. Беговые эстафеты.	1	15.09	
6.	Измерение функциональных резервов организма Метание гранаты на дальность с места. Гладкий бег.	1	18.09	
7.	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся. Метание гранаты на дальность с разбега.	1	22.09	
8.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1	25.09	
9.	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на дист. 60 м.	1	29.09	
10.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	02.10	
11.	Развитие выносливости.	1	06.10	
12.	Бег 500м. Развитие скоростно-силовых способностей. Переменный бег.	1	09.10	
13.	Бег на короткие и средние дистанции.	1	13.10	
14.	Бег на 1000м. Подвижные игры. Бег на длинные дистанции	1	16.10	
15.	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1	20.10	
16.	Преодоление препятствий. Подвижные игры.	1	23.10	
17.	Т/Б. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Передача мяча.	1	06.11	
18.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	1	10.11	
19.	Ведение мяча. Приемы и броски мяча на месте	1	13.11	
20.	Приемы и броски мяча на месте	1	17.11	
21.	Приемы и броски мяча в прыжке.	1	20.11	

	Вырывание и выбивание мяча.			
22	Приемы и броски мяча после ведения Позиционное нападение	1	24.11	
23	Приемы и броски мяча после ведения. Взаимодействие двух игроков	1	27.11	
24	Зачет (бросок мяча в корзину после ведения). Нападение быстрым прорывом.	1	01.12	
25	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	04.12	
26	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	08.12	
27	Т/Б СУ. Основы знаний. Опорный прыжок через козла.	1	11.12	
28	Опорный прыжок через козла ноги врозь (козел в ширину, высота 80 – 100см).	1	15.12	
29	Лазание по канату в 3 приема. Разновидности висов.	1	18.12	
30	Гимнастические упражнения в висе.	1	22.12	
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	25.11	
32	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1	29.12	
33	Гимнастическая упражнения на параллельных брусьях. Длинный кувырок с разбега	1		
34	Гимнастическая упражнения на гимнастической скамейке. Кувырок назад в упор.	1		
35	Лазание по канату. Прыжок на скакалке.	1		
36	Комбинация из акробатических упражнений (зачет).	1		
37	Передвижение попеременным двухшажным ходом(теория)	1		
38	Передвижение одновременным одношажным ходом(теория)	1		
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой (теория).	1		
40	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием (теория).	1		
41	Т/Б, стойки и передвижения, повороты, остановки. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника.	1		
42	Приёмы и передачи мяча на месте.Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		

43	Приёмы и передачи в движении. Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1		
44	Нападающий удар.	1		
45	Блокирование.	1		
46	Нападающий удар. Блокирование.	1		
47	Передача мяча двумя руками сверху и снизу в разные зоны площадки. (зачет)	1		
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов.	1		
50	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		
51	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1		
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание»	1		
53	Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие дистанции (повторение). Бег по пересечённой местности.	1		
54	Прыжок в длину с разбега. Бег на короткие дистанции (повторение). Преодоление препятствий.	1		
55	Бег на длинные дистанции (повторение). Прыжок в длину с разбега.	1		
56	Бег на длинные дистанции (повторение).	1		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км.	1		
58	Специальные беговые упражнения в футболе с мячом. Передачи мяча.	1		
59	Разновидности удара по мячу. Приемы мяча.	1		
60	Передачи мяча. Приемы мяча.	1		
61	Остановки и удары по мячу в движении по воротам на точность с 6 попыток.	1		
62	Ведение мяча.	1		
63	Остановки и удары по мячу с места.	1		
64	Остановки и удары по мячу в движении.	1		
65	Остановки и удары по мячу в движении.	1		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1		
67	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени)	1		
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и	1		

