

Приложение  
к рабочей программе  
учебного предмета  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»  
5-9 классы  
от 25.08.2023 № 325-ОД

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
для **5-9** классов  
основное общее образование  
(уровень)  
Срок реализации: **5 лет**

**Составлена на основе примерной программы:**

Федеральная рабочая программа основного общего образования по учебному предмету «Физическая культура» (для 5—9 классов образовательных организаций) /Министерство Просвещения Российской Федерации. Федеральное государственное бюджетное научное учреждение «Институт стратегии развития образования». Российской академии образования. — Москва, 2023.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 5 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы		
1	Физическая культура в основной школе	1				
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1				
3	Олимпийские игры древности	1				
4	Режим дня	1				
5	Наблюдение за физическим развитием	1				
6	Организация и проведение самостоятельн ых занятий	1				
7	Определение состояния организма	1				
8	Составление дневника по физической культуре	1				
9	Упражнения утренней зарядки	1				
10	Оздоровительн ые мероприятия в	1				

	режиме учебной деятельности					
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	1				
12	Упражнения на развитие гибкости	1				
13	Упражнения на развитие координации	1				
14	Упражнения на формирование телосложения	1				
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1				
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1				
17	Кувырок назад из стойки на лопатках	1				
18	Опорные прыжки	1				
19	Опорные прыжки	1				
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
21	Упражнения на гимнастической лестнице	1				
22	Упражнения	1				

	на гимнастическо й скамейке					
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Бег на длинные дистанции	1				
25	Бег на короткие дистанции	1				
26	Бег на короткие дистанции	1				
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1				
30	Метание малого мяча на дальность	1				
31	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1				
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным	1				

	ходом					
33	Повороты на лыжах способом переступания	1				
34	Повороты на лыжах способом переступания	1				
35	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1				
37	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1				
39	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1				
41	Техника ловли мяча	1				

42	Техника ловли мяча	1				
43	Техника передачи мяча	1				
44	Техника передачи мяча	1				
45	Ведение мяча стоя на месте	1				
46	Ведение мяча стоя на месте	1				
47	Ведение мяча в движении	1				
48	Ведение мяча в движении	1				
49	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
50	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1				
51	Технические действия с мячом	1				
52	Технические действия с мячом	1				
53	Прямая нижняя подача мяча	1				
54	Прямая нижняя подача мяча	1				
55	Приём и передача мяча снизу	1				

56	Приём и передача мяча снизу	1				
57	Приём и передача мяча сверху	1				
58	Приём и передача мяча сверху	1				
59	Технические действия с мячом	1				
60	Технические действия с мячом	1				
61	Технические действия с мячом	1				
62	Технические действия с мячом	1				
63	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
64	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1				
65	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				
66	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				

67	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
68	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1				
69	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
70	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1				
71	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1				
72	Обводка мячом ориентиров	1				
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1				
74	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника	1				



	выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты					
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км.	1				

	Подводящие упражнения					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	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				
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на	1				

	<p>высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
85	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				
86	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты</p>	1				
87	<p>Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо</p>	1				

	й скамье. Подвижные игры					
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастическо й скамье. Подвижные игры	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО:	1				

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
95	Правила и техника выполнения норматива	1				

	комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
99	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1				

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

## 6 КЛАСС

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



13	Акробатические комбинации	1				
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
15	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1				
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1				
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1				
21	Лазание по канату в три приема	1				
22	Лазание по канату в три приема	1				
23	Упражнения ритмической гимнастики	1				
24	Упражнения ритмической гимнастики	1				
25	Упражнения ритмической гимнастики	1				
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1				
28	Спринтерский бег	1				
29	Спринтерский бег	1				
30	Гладкий равномерный бег	1				

31	Гладкий равномерный бег	1				
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1				
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1				
35	Метание малого мяча по движущейся мишени	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
39	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1				
40	Упражнения лыжной подготовки	1				
41	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
42	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1				
43	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
44	Передвижение в стойке баскетболиста	1				
45	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				

46	Прыжки вверх толчком одной ногой	1				
47	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
48	Остановка двумя шагами и прыжком	1				
49	Упражнения в ведении мяча	1				
50	Упражнения в ведении мяча	1				
51	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
52	Упражнения на передачу и броски мяча	1				
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
54	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				
55	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
56	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
57	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
58	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1				
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1				

61	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
62	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1				
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1				
65	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
66	Удар по катящемуся мячу с разбега	1				
67	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1				
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1				
71	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1				

	ведения мяча					
72	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1				
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м. Эстафеты	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1				
80	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения					
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км или 2 км. Эстафеты	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				
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				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
87	Правила и техника выполнения	1				

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

	норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м. Подвижные игры	1				
101	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1				
102	Фестиваль ГТО «Все́м классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники	1				



	выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 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				
2	Олимпийское движение в СССР и современной России	1				
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом	1				
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями	1				
5	Тактическая подготовка	1				
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий	1				
7	Планирование занятий технической подготовкой	1				
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой	1				
9	Упражнения для коррекции телосложения	1				
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1				

12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические пирамиды	1				
14	Стойка на голове с опорой на руки	1				
15	Стойка на голове с опорой на руки	1				
16	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
17	Комплекс упражнений степ-аэробики	1				
18	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
19	Комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1				
22	Лазанье по канату в два приёма	1				
23	Лазанье по канату в два приёма	1				
24	Преодоление препятствий наступанием	1				
25	Преодоление препятствий наступанием	1				
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1				
28	Эстафетный бег	1				
29	Эстафетный бег	1				
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1				
32	Метание малого мяча в катящуюся	1				

	мишень					
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1				
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
35	Торможение на лыжах способом «упор»	1				
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
37	Поворот упором при спуске с пологого склона	1				
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
39	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1				
40	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
41	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1				
42	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
43	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1				
44	Передача мяча после отскока от пола	1				
45	Передача мяча после отскока от пола	1				
46	Ловля мяча после отскока от пола	1				

47	Ловля мяча после отскока от пола	1				
48	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
49	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1				
50	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
51	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1				
52	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
53	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
54	Верхняя прямая подача мяча	1				
55	Верхняя прямая подача мяча	1				
56	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
57	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1				
58	Перевод мяча за голову	1				
59	Перевод мяча за голову	1				
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
61	Игровая деятельность с использованием разученных	1				

	технических приёмов					
62	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
63	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1				
64	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
65	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1				
66	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
67	Тактические действия при выполнении углового удара	1				
68	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
69	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1				
70	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
71	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
72	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных	1				

	нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах					
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1				
82	Правила и техника выполнения	1				

	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км					
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				
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				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения	1				



	норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				

98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 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				
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				
4	Коррекция нарушения осанки	1				
5	Коррекция избыточной массы тела	1				
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				
7	Составление планов для самостоятельных занятий	1				
8	Способы учёта индивидуальных особенностей	1				
9	Профилактика умственного перенапряжения	1				
10	Упражнения для профилактики утомления	1				
11	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				
12	Акробатические комбинации	1				
13	Акробатические комбинации	1				

14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
16	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
17	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				
20	Бег на короткие дистанции	1				
21	Бег на средние дистанции	1				
22	Бег на длинные дистанции	1				
23	Бег на длинные дистанции	1				
24	Прыжки в длину с разбега	1				
25	Прыжки в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО	1				
30	Самостоятельная подготовка к	1				

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО					
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1				
32	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
33	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1				
34	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1				
36	Торможение боковым скольжением	1				
37	Торможение боковым скольжением	1				
38	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
39	Переход с одного лыжного хода на другой	1				
40	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1				
41	Техника стартов при плавании кролем на груди и на спине	1				
42	Техника стартов при плавании кролем на спине	1				
43	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				

44	Техника поворотов при плавании кролем на груди и на спине	1				
45	Проплывание учебных дистанций	1				
46	Проплывание учебных дистанций	1				
47	Повороты с мячом на месте	1				
48	Повороты с мячом на месте	1				
49	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
50	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				
51	Передача мяча одной рукой снизу	1				
52	Передача мяча одной рукой снизу	1				
53	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
54	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				
55	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
56	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				
57	Прямой нападающий удар	1				
58	Прямой нападающий удар	1				
59	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
60	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				
61	Тактические действия в защите	1				

62	Тактические действия в защите	1				
63	Тактические действия в нападении	1				
64	Тактические действия в нападении	1				
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
66	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				
67	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				
68	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				
69	Правила игры в мини-футбол	1				
70	Правила игры в мини-футбол	1				
71	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
72	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1				
74	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при	1				

	травмах					
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1				
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1				
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1				
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1				
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой	1				



	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
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				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				

91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание	1				

	50м					
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1				
101	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
102	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

## 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				
2	Туристские походы как форма активного отдыха	1				
3	Профессионально-прикладная физическая культура	1				
4	Восстановительный массаж	1				
5	Восстановительный массаж	1				
6	Банные процедуры	1				
7	Измерение функциональных резервов организма	1				
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1				
9	Занятия физической культурой и режим питания	1				
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела	1				
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1				
12	Длинный кувырок с разбега	1				
13	Кувырок назад в упор	1				

14	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
15	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1				
16	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
17	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1				
18	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1				
20	Упражнения черлидинга	1				
21	Упражнения черлидинга	1				
22	Бег на короткие дистанции	1				
23	Бег на короткие дистанции	1				
24	Бег на длинные дистанции	1				
25	Бег на длинные дистанции	1				
26	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	1				
28	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
29	Прыжки в длину «согнув ноги»	1				
30	Прыжки в высоту	1				
31	Прыжки в высоту	1				
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				

33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1				
34	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
35	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
37	Передвижение одновременным одношажным ходом	1				
38	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
39	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1				
40	Плавание брассом	1				
41	Плавание брассом	1				
42	Повороты при плавании брассом	1				
43	Повороты при плавании брассом	1				
44	Ведение мяча	1				
45	Ведение мяча	1				
46	Передача мяча	1				
47	Передача мяча	1				
48	Приемы и броски мяча на месте	1				
49	Приемы и броски мяча на месте	1				
50	Приемы и броски мяча в прыжке	1				
51	Приемы и броски мяча после ведения	1				

52	Приемы и броски мяча после ведения	1				
53	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
54	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1				
55	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
56	Приёмы и передачи мяча на месте	1				
57	Приёмы и передачи в движении	1				
58	Приёмы и передачи в движении	1				
59	Удары	1				
60	Удары	1				
61	Блокировка	1				
62	Блокировка	1				
63	Ведение мяча	1				
64	Ведение мяча	1				
65	Приемы мяча	1				
66	Приемы мяча	1				
67	Передачи мяча	1				
68	Передачи мяча	1				
69	Остановки и удары по мячу с места	1				
70	Остановки и удары по мячу с места	1				
71	Остановки и удары по мячу в движении	1				
72	Остановки и удары по мячу в движении	1				
73	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ.	1				

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



	норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км					
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				
84	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				
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1				
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в	1				

	длину с места толчком двумя ногами					
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				
91	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
92	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1				
93	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1				
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1				
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1				
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный	1				

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763130

Владелец Смоляр Марина Анатольевна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024