



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное учреждение «Управление образования  
администрации Тайшетского района»  
МКОУ Николаевская СОШ

РАССМОТРЕНО  
на заседании ШМО:  
Руководитель ШМО:  
Протокол №1  
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по  
УВР  
Авсиевич О.Е.   
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора  
Кириевская Т.Г.   
Приказ № 168  
от «31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
(ID 3088255)

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

Николаевка 2023 г.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	4	
Итого по разделу		4	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	6	
Итого по разделу		6	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	

2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	8	
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	10	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	20	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		88	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		103	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	14	
2.2	Лёгкая атлетика	10	

	(модуль "Легкая атлетика")		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	11	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	12	
2.2	Лёгкая атлетика	10	

	(модуль "Легкая атлетика")		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	
2.4	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.5	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	14	
2.6	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8	
2.2	Лёгкая атлетика	12	



	(модуль "Легкая атлетика")		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	15	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	0	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	10	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	16	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			
1.1	Знания о физической культуре	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно- оздоровительная деятельность	3	
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	
2.2	Лёгкая атлетика	12	

	(модуль "Легкая атлетика")		
2.3	Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта")	14	
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	4	
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	
2.7	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (модуль "Спорт")	30	
Итого по разделу		91	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	



**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**5 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
1	Знакомство с программным материалом и требованиями к его освоению.	1	
2	Физическая культура в основной школе	1	
3	Олимпийские игры древности	1	
4	Физическая культура и здоровый образ жизни человека	1	
5	Режим дня	1	
6	Наблюдение за физическим развитием	1	
7	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
8	Определение состояния организма	1	
9	Составление дневника по физической культуре	1	
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности	3	
11	Упражнения на развитие гибкости	1	
12	Упражнения на развитие координации	1	
13	Упражнения на формирование телосложения	1	
14	Кувырок назад	1	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»	1	
17	Опорные прыжки	2	

18	Бег на длинные дистанции	1	
19	Бег на длинные дистанции	1	
20	Бег на короткие дистанции	1	
21	Бег на короткие дистанции	1	
22	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	
24	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1	
25	Метание малого мяча на дальность	1	
26	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
27	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	
28	Повороты на лыжах способом переступания	1	
29	Повороты на лыжах способом переступания	1	
30	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
31	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1	
32	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
33	Спуск на лыжах с пологого склона	1	
34	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
35	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1	
36	Техника ловли мяча	1	
37	Техника ловли мяча	1	

38	Техника передачи мяча	1	
39	Техника передачи мяча	1	
40	Ведение мяча стоя на месте	1	
41	Ведение мяча стоя на месте	1	
42	Ведение мяча в движении	1	
43	Ведение мяча в движении	1	
44	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
45	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	1	
46	Технические действия с мячом	1	
47	Технические действия с мячом	1	
48	Прямая нижняя подача мяча	1	
49	Прямая нижняя подача мяча	1	
50	Приём и передача мяча снизу	1	
51	Приём и передача мяча снизу	1	
52	Приём и передача мяча сверху	1	
53	Приём и передача мяча сверху	1	
54	Прием и передача мяча сверху	2	
55	Технические действия с мячом	1	
56	Технические действия с мячом	1	
57	Технические действия с мячом	5	
58	Технические действия с мячом	5	
59	Технические действия с мячом	1	

60	Технические действия с мячом	1	
61	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка	1	
62	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
71	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	



72	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	
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
85	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	2	
86	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени)	2	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
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	Акробатические комбинации	1	
15	Акробатические комбинации	1	
16	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
17	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
18	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	

19	Опорные прыжки через гимнастического козла	1	
20	Лазание по канату в три приема	1	
21	Лазание по канату в три приема	1	
22	Упражнения ритмической гимнастики	1	
23	Упражнения ритмической гимнастики	1	
24	Упражнения ритмической гимнастики	1	
25	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1	
27	Спринтерский бег	1	
28	Спринтерский бег	1	
29	Гладкий равномерный бег	1	
30	Гладкий равномерный бег	1	
31	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	1	
33	Прыжковые упражнения в длину и высоту	1	
34	Метание малого мяча по движущейся мишени	1	
35	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
36	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1	

39	Упражнения лыжной подготовки	1	
40	Упражнения лыжной подготовки	1	
41	Передвижение на лыжах	1	
42	Передвижение на лыжах	1	
43	Передвижение на лыжах	1	
44	Передвижение на лыжах	1	
45	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
46	Передвижения по учебной дистанции, повороты, спуски, торможение	1	
47	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
48	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
49	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
50	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
51	Передвижение в стойке баскетболиста	1	
52	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	
53	Прыжки вверх толчком одной ногой	1	
54	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
55	Остановка двумя шагами и прыжком	1	
56	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
57	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
58	Упражнения на передачу и броски мяча	1	
59	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	

60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1	
64	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
65	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
66	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
67	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	1	
68	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
69	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
70	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1	
71	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
72	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1	
73	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила	1	

	выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
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 норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения	1	
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:	1	

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
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 норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
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: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	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: Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	



	Подвижные игры		
94	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
95	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
96	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
97	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
98	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
99	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
100	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
101	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	
102	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

## 7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
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	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
15	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1	

17	Комбинация на гимнастическом бревне	1	
18	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
19	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1	
20	Лазанье по канату в два приёма	1	
21	Лазанье по канату в два приёма	1	
22	Преодоление препятствий наступанием	1	
23	Преодоление препятствий наступанием	1	
24	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
25	Преодоление препятствий прыжковым бегом	1	
26	Эстафетный бег	1	
27	Эстафетный бег	1	
28	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
29	Прыжки с разбега в длину и в высоту	1	
30	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
31	Метание малого мяча в катящуюся мишень	1	
32	Передвижение на лыжах	11	
33	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
34	Торможение на лыжах способом «упор»	1	
35	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
36	Поворот упором при спуске с пологого склона	1	
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
38	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1	
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1	

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

58	Перевод мяча за голову	1	
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
60	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
61	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
63	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
64	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м	1	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	

70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км	1	
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	

81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
91	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	
92	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	
-------------------------------------	-----	--



## 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
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 выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	
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	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1	
35	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
36	Способы преодоления естественных препятствий на	1	

	лыжах		
37	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1	
38	Торможение боковым скольжением	1	
39	Передвижение на лыжах	11	
40	Торможение боковым скольжением	1	
41	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
42	Переход с одного лыжного хода на другой	1	
43	Лыжная подготовка в передвижениях на лыжах, при спусках, подъёмах, торможении	1	
44	Повороты с мячом на месте	1	
45	Повороты с мячом на месте	1	
46	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
47	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1	
48	Передача мяча одной рукой снизу	1	
49	Передача мяча одной рукой снизу	1	
50	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
51	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1	
52	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
53	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1	
54	Прямой нападающий удар	1	
55	Прямой нападающий удар	1	
56	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	
57	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1	

58	Тактические действия в защите	1	
59	Тактические действия в защите	1	
60	Тактические действия в нападении	1	
61	Тактические действия в нападении	1	
62	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
64	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м	1	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км	1	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	

72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 2 км или 3 км	1	
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
75	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
76	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
77	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
78	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
79	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
80	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
81	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
82	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	

83	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
84	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г	1	
85	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
86	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
87	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
88	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
89	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
90	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
91	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	
92	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	

## 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения
		Всего	
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	Бег на короткие дистанции	1	
15	Бег на короткие дистанции	1	
16	Бег на длинные дистанции	1	
17	Бег на длинные дистанции	1	
18	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	

19	Прыжки в длину «прогнувшись»	1	
20	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	
21	Прыжки в длину «согнув ноги»	1	
22	Прыжки в высоту	1	
23	Прыжки в высоту	1	
24	Прыжки в высоту	1	
25	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	
26	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	1	
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	
28	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1	
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
30	Передвижение одновременным одношажным ходом	1	
31	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
33	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1	
34	Передвижение на лыжах	11	
35	Введение мяча	6	
36	Передача мяча	6	
37	Приемы и броски мяча на месте	1	
38	Приемы и броски мяча на месте	1	
39	Приемы и броски мяча в прыжке	1	
40	Приемы и броски мяча после ведения	7	
41	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	



42	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	1	
43	Приёмы и передачи мяча на месте	1	
44	Приёмы и передачи мяча на месте	1	
45	Приёмы и передачи в движении	1	
46	Приёмы и передачи в движении	1	
47	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
48	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах	1	
49	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	
50	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м	1	
51	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	
52	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м	1	
53	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км	1	
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	

56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на лыжах 3 км или 5 км	1	
57	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	
58	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	
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см	1	
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	

66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	
68	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)	1	
69	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
70	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)	1	
71	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
72	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м	1	
73	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
74	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Плавание 50м	1	
75	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	
76	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	

