

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
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, оценка состояния организма	1	
6	Организация и проведение самостоятельных занятий	1	
7	Составление дневника по физической культуре	1	
8	Упражнения утренней зарядки	1	
9	Физкультурно-оздоровительные мероприятия в жизнедеятельности современного человека	1	
10	Упражнения на развитие физических качеств и формирования гармоничного телосложения	1	
11	Кувырок вперёд и назад в группировке	1	
12	Кувырок назад в группировке	1	
13	Кувырок назад из стойки на лопатках, кувырок вперёд ноги скрестно	1	
14	Опорные прыжки	1	
15	Опорные прыжки	1	
16	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	
17	Упражнения на гимнастической лестнице	1	
18	Упражнения на гимнастической скамейке	1	
	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:		
19	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:		
20	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	
21	Бег на длинные дистанции	1	

22	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1000 м	1
23	Бег на короткие дистанции	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 30 м	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
26	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
28	Метание малого мяча в неподвижную мишень	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1
31	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 2 км	1
32	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
33	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
34	Повороты на лыжах способом переступания	1
35	Повороты на лыжах способом переступания	1
36	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
37	Подъём в горку на лыжах способом «лесенка»	1
38	Спуск на лыжах с пологого склона	1
39	Спуск на лыжах с пологого склона	1
40	Преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона	1
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км	1
42	Техника ловли и передачи мяча на месте	1
43	Техника ловли и передачи мяча на месте и в движении	1
44	Ведение мяча стоя на месте	1
45	Ведение мяча в движении	1
46	Ведение мяча в движении	1
47	Бросок баскетбольного мяча в корзину	1

	двумя руками от груди с места		
48	Технические действия с мячом	1	
49	Технические действия с мячом	1	
50	Прямая нижняя подача мяча	1	
51	Прямая нижняя подача мяча	1	
52	Приём и передача мяча снизу	1	
53	Приём и передача мяча снизу	1	
54	Приём и передача мяча сверху	1	
55	Приём и передача мяча сверху	1	
56	Технические действия с мячом	1	
57	Технические действия с мячом	1	
58	Удар по мячу внутренней стороной стопы	1	
59	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1	
60	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
61	Ведение футбольного мяча «по прямой»	1	
62	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
63	Ведение футбольного мяча «по кругу»	1	
64	Ведение футбольного мяча «змейкой»	1	
65	Обводка мячом ориентиров	1	
	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни.		
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	
	Летний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)		
67		1	
	Зимний фестиваль ГТО (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени)		
68		1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0
6 КЛАСС			

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Возрождение Олимпийских игр	1	
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр	1	
3	Составление дневника физической культуры	1	
4	Физическая подготовка человека	1	
5	Основные показатели физической нагрузки	1	

6	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой	1
7	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1
8	Упражнения для коррекции телосложения	1
9	Упражнения для профилактики нарушения зрения	1
10	Упражнения для профилактики нарушений осанки	1
11	Акробатические комбинации	1
12	Акробатические комбинации	1
13	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
14	Опорные прыжки через гимнастического козла	1
15	Упражнения на низком гимнастическом бревне	1
16	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине	1
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
18	Лазание по канату в три приема	1
19	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине.	1
20	Упражнения ритмической гимнастики	1
21	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением	1
22	Спринтерский бег	1
23	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м.	1
24	Гладкий равномерный бег	1
25	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 1000 м и 1500 м	1
26	Прыжковые упражнения: прыжок в	1

	высоту с разбега способом «перешагивание»	
27	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1
29	Метание малого мяча по движущейся мишени	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
31	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: кросс на 2 км и 3 км	1
32	Повторение техники передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
33	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
34	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
35	Техника спусков с пологого склона в низкой стойке	1
36	Техника подъема на склон способом «лесенка» и торможения «плугом»	1
37	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
38	Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	1
39	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1
40	Передвижения по учебной дистанции изученными ходами	1
41	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на лыжах 1 км и 2 км	1
42	Передвижение в стойке баскетболиста	1
43	Прыжки вверх толчком одной ногой	1
44	Остановка двумя шагами и прыжком	1
45	Упражнения в ведении мяча	1
46	Упражнения в ведении мяча	1
47	Упражнения на передачу и броски мяча	1
48	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1

49	Игровая деятельность с использованием технических приёмов	1
50	Приём мяча двумя руками снизу и передача в разные зоны площадки	1
51	Приём мяча двумя руками сверху и передача в разные зоны площадки	1
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча	1
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху	1
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху	1
58	Удар по катящемуся мячу с разбега	1
59	Удар по катящемуся мячу с разбега	1
60	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
61	Игровая деятельность с использованием технических приёмов остановки мяча	1
62	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
63	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча	1
64	Игровая деятельность с использованием технических приёмов ведения мяча	1
65	Игровая деятельность с использованием технических приёмов обводки	1
66	Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ	1

67	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени)	1	
68	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		68	0
7 КЛАСС			

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
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	Акробатические комбинации	1	
12	Акробатические пирамиды	1	
13	Стойка на голове с опорой на руки	1	
14	Комплекс упражнений степ-аэробики	1	
15	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой	1	

	перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	
16	Комбинация на гимнастическом бревне	1
17	Комбинация на низкой гимнастической перекладине	1
	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:	
18	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
19	Лазанье по канату в два приёма	1
20	Лазанье по канату в два приёма	1
21	Бег на короткие и средние дистанции	1
	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1
22	Техника преодоление препятствий наступанием и прыжковым бегом	1
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м	1
24	Эстафетный бег	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1
26	Прыжки с разбега в высоту	1
27	Прыжки с разбега в длину	1
28	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
29	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
30	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
31	Торможение на лыжах способом «упор»	1
32	Торможение на лыжах способом «упор»	1
33	Поворот упором при спуске с пологого склона	1
34	Поворот упором при спуске с	1
35		

	полологого склона	
36	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
37	Преодоление естественных препятствий на лыжах	1
38	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
39	Переход с одного хода на другой во время прохождения учебной дистанции	1
40	Спуски и подъёмы во время прохождения учебной дистанции	1
41	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км	1
42	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1
43	Передача и ловля мяча после отскока от пола	1
44	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
45	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	1
46	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
47	Бросок мяча в корзину двумя рукам от груди после ведения	1
48	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
49	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
50	Верхняя прямая подача мяча	1
51	Верхняя прямая подача мяча	1
52	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
53	Передача мяча через сетку двумя руками сверху	1
54	Перевод мяча за голову	1
55	Перевод мяча за голову	1
56	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
57	Игровая деятельность с использованием разученных	1

	технических приёмов		
58	Средние и длинные передачи мяча по прямой	1	
59	Средние и длинные передачи мяча по диагонали	1	
60	Тактические действия при выполнении углового удара	1	
61	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
62	Тактические действия при вбрасывании мяча из-за боковой линии	1	
63	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
64	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
65	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1	
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм	1	
67	ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени)	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0

8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура в современном обществе	1	
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1	
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1	

4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1
6	Упражнения для профилактики утомления	1
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1
8	Акробатические комбинации	1
9	Акробатические комбинации	1
10	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине	1
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1
16	Бег на короткие и средние дистанции	1
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1
18	Бег на длинные дистанции	1
19	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м	1
20	Прыжки в длину с разбега	1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1

23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3х10 м	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1
26	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
27	Техника передвижения на лыжах одновременным бесшажным ходом	1
28	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
29	Техника передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом	1
30	Торможение боковым скольжением	1
31	Способы преодоления естественных препятствий на лыжах	1
32	Техника преодоления препятствий перешагиванием, перелезанием	1
33	Переход с одного лыжного хода на другой	1
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на лыжах 2 км или 3 км	1
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1
43	Правила и техника выполнения	1

	норматива комплекса ГТО: плавание 50 м	
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1
46	Передача мяча одной рукой снизу	1
47	Передача мяча одной рукой снизу	1
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1
52	Прямой нападающий удар	1
53	Прямой нападающий удар	1
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1
56	Тактические действия в защите	1
57	Тактические действия в нападении	1
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1
62	Правила игры в мини-футбол	1
63	Правила игры в мини-футбол	1
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1
67		1

68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0

9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Туристские походы как форма активного отдыха	1	
2	Профессионально-прикладная физическая культура	1	
3	Восстановительный массаж	1	
4	Банные процедуры	1	
5	Измерение функциональных резервов организма	1	
6	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха	1	
7	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся	1	
8	Длинный кувырок с разбега	1	
9	Кувырок назад в упор	1	
10	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине	1	
	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:		
11	подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	
12	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях	1	
	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО:		
13	подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднятие туловища из положения лежа на спине	1	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	1	
15	Упражнения черлидинга	1	
16	Бег на короткие и средние дистанции	1	

17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м, 60 м или 100 м	1
18	Бег на длинные дистанции Правила и техника выполнения	1
19	норматива комплекса ГТО: бег на 2000 м или 3000 м	1
20	Прыжки в длину способом «прогнувшись»	1
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1
22	Прыжки в высоту Правила и техника выполнения	1
23	норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание гранаты весом 500 г – девушки; 700 г - юноши	1
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км или 5км	1
26	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
27	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1
28	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
29	Передвижение одновременным одношажным ходом	1
30	Спуск с пологого склона в низкой стойке, торможение «плугом» и «упором»	1
31	Способы преодоления препятствий на лыжах перелезанием, перешагиванием	1
32	Способы перехода с одного лыжного хода на другой	1
33	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1
34	Преодоление учебной дистанции с переходом с одного лыжного хода на другой	1
35	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: бег на	1

	лыжах 3 км или 5 км	
36	Плавание кролем на груди	1
37	Плавание кролем на спине	1
38	Плавание брассом	1
39	Плавание брассом	1
40	Повороты при плавании брассом	1
41	Повороты при плавании брассом	1
	Старт прыжком с последующим	
42	проплыванием учебной дистанции	1
	брасом	
	Правила и техника выполнения	
43	норматива комплекса ГТО: плавание	1
	50 м	
44	Ведение мяча	1
45	Ведение мяча	1
46	Передача мяча	1
47	Приемы и броски мяча на месте	1
48	Приемы и броски мяча на месте	1
49	Приемы и броски мяча в прыжке	1
50	Приемы и броски мяча после ведения	1
51	Приемы и броски мяча после ведения	1
52	Подачи мяча в разные зоны площадки	1
	соперника	
53	Подачи мяча в разные зоны площадки	1
	соперника	
54	Приёмы и передачи мяча на месте	1
55	Приёмы и передачи в движении	1
56	Нападающий удар	1
57	Нападающий удар	1
58	Блокирование	1
59	Блокирование	1
60	Ведение мяча	1
61	Приемы мяча	1
62	Передачи мяча	1
63	Остановки и удары по мячу с места	1
64	Остановки и удары по мячу в	1
	движении	
65	Остановки и удары по мячу в	1
	движении	
66	Правила выполнения спортивных	1
	нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ	
	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм	
67	ГТО с соблюдением правил и техники	1
	выполнения испытаний (тестов) 5-6	
	ступени)	
68	Фестиваль «Мы и ГТО» (сдача норм	1
	ГТО с соблюдением правил и техники	
	выполнения испытаний (тестов) 5-6	

ступени)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО
ПРОГРАММЕ

68

0