

Приложение к рабочей программе (ID 1318622)
Учебного предмета физическая культура
Для обучающихся 5-9 класса
Учитель Гнатюк Е.В.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Формы контроля	Дополнительная информация
1	Физическая культура в основной школе		
2	Физическая культура и здоровый образ жизни человека		
3	Олимпийские игры древности		
4	Режим дня		
5	Наблюдение за физическим развитием		
6	Организация и проведение самостоятельных занятий		
7	Определение состояния организма		
8	Составление дневника по физической культуре		
9	Упражнения утренней зарядки		
10	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности		
11	Оздоровительные мероприятия в режиме учебной деятельности		
12	Упражнения на развитие гибкости		
13	Упражнения на развитие координации		
14	Упражнения на формирование телосложения	0.5	
15	Кувырок вперёд и назад в группировке		
16	Кувырок вперёд ноги «скрестно»		

17	Кувырок назад из стойки на лопатках	0.5	
18	Опорные прыжки		
19	Опорные прыжки		
20	Упражнения на низком гимнастическом бревне		
21	Упражнения на гимнастической лестнице		
22	Упражнения на гимнастической скамейке		
23	Бег на длинные дистанции		
24	Бег на длинные дистанции		
25	Бег на короткие дистанции		
26	Бег на короткие дистанции		
27	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»		
28	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	0.5	
29	Метание малого мяча в неподвижную мишень		
30	Метание малого мяча на дальность	0.5	
31	Техника ловли мяча		
32	Техника ловли мяча		
33	Техника передачи мяча		
34	Техника передачи мяча		
35	Ведение мяча стоя на месте		
36	Ведение мяча стоя на месте		
37	Ведение мяча в движении		
38	Ведение мяча в движении	0.5	
39	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места		
40	Бросок баскетбольного мяча в корзину двумя руками от груди с места	0.5	
41	Технические действия с мячом		

42	Технические действия с мячом		
43	Прямая нижняя подача мяча		
44	Прямая нижняя подача мяча		
45	Приём и передача мяча снизу	0.5	
46	Приём и передача мяча снизу		
47	Приём и передача мяча сверху		
48	Приём и передача мяча сверху	0.5	
49	Технические действия с мячом		
50	Технические действия с мячом		
51	Технические действия с мячом		
52	Технические действия с мячом		
53	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Физическая подготовка		
54	Правила ТБ на уроках при подготовке к ГТО. ЗОЖ. Первая помощь при травмах		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м. Эстафеты		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км. Подводящие упражнения		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
67	Летний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
68	Зимний фестиваль ГТО. (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Формы контроля	Дополнительная информация
1	Возрождение Олимпийских игр		
2	Символика и ритуалы Олимпийских игр		
3	История первых Олимпийских игр современности		
4	Составление дневника физической культуры		
5	Физическая подготовка человека		
6	Основные показатели физической нагрузки		
7	Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой		
8	Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах		
9	Упражнения для коррекции телосложения		
10	Упражнения для профилактики нарушения зрения		
11	Упражнения для профилактики нарушений осанки		
12	Акробатические комбинации		
13	Акробатические комбинации	0.5	
14	Опорные прыжки через гимнастического козла		
15	Опорные прыжки через гимнастического козла		
16	Опорные прыжки через гимнастического козла		
17	Упражнения на низком гимнастическом бревне		
18	Упражнения на низком гимнастическом бревне	0.5	
19	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		
20	Упражнения на невысокой гимнастической перекладине		

21	Лазание по канату в три приема		
22	Лазание по канату в три приема		
23	Упражнения ритмической гимнастики		
24	Упражнения ритмической гимнастики		
25	Упражнения ритмической гимнастики		
26	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		
27	Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением		
28	Спринтерский бег		
29	Спринтерский бег	0.5	
30	Гладкий равномерный бег		
31	Гладкий равномерный бег		
32	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»		
33	Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание»	0.5	
34	Прыжковые упражнения в длину и высоту		
35	Метание малого мяча по движущейся мишени		
36	Передвижение в стойке баскетболиста		
37	Передвижение в стойке баскетболиста		
38	Прыжки вверх толчком одной ногой		
39	Прыжки вверх толчком одной ногой		
40	Остановка двумя шагами и прыжком		
41	Остановка двумя шагами и прыжком	0.5	
42	Упражнения в ведении мяча		
43	Упражнения в ведении мяча		
44	Упражнения на передачу и броски мяча		

45	Упражнения на передачу и броски мяча	0.5	
46	Игровая деятельность с использованием технических приёмов		
47	Игровая деятельность с использованием технических приёмов		
48	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		
49	Приём мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	0.5	
50	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки		
51	Передача мяча двумя руками снизу в разные зоны площадки	0.5	
52	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		
53	Игровая деятельность с использованием технических приёмов в подаче мяча		
54	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху		
55	Игровая деятельность с использованием приёма мяча снизу и сверху		
56	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		
57	Игровая деятельность с использованием технических приёмов передачи мяча снизу и сверху		
58	История ВФСК ГТО и ГТО в наши дни. Правила выполнения спортивных нормативов 3-4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах Правила и нормативы выполнения комплекса ГТО: Бег на 30м и 60 м		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1000м и 1500м		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 2 км и 3 км. Подводящие упражнения		

62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры Челночный бег 3/10		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное)		
68	Фестиваль ГТО «Всем классом сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3-4 ступени	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
7 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Формы контроля	Дополнительная информация
1	Истоки развития олимпизма в России		
2	Олимпийское движение в СССР и современной России		
3	Воспитание качеств личности на занятиях физической культурой и спортом		
4	Соблюдение правил техники безопасности и гигиены мест занятий физическими упражнениями		
5	Тактическая подготовка		
6	Способы и процедуры оценивания техники двигательных действий		
7	Планирование занятий технической подготовкой		
8	Оценивание оздоровительного эффекта занятий физической культурой		
9	Упражнения для коррекции телосложения		
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
11	Упражнения для профилактики нарушения осанки		
12	Акробатические комбинации		
13	Акробатические пирамиды		
14	Стойка на голове с опорой на руки		
15	Стойка на голове с опорой на руки	0.5	
16	Комплекс упражнений степ-аэробики		
17	Комплекс упражнений степ-аэробики		
18	Комбинация на гимнастическом бревне		

19	Комбинация на гимнастическом бревне		
20	Комбинация на низкой гимнастической перекладине		
21	Комбинация на низкой гимнастической перекладине		
22	Лазанье по канату в два приёма		
23	Лазанье по канату в два приёма	0.5	
24	Преодоление препятствий наступанием		
25	Преодоление препятствий наступанием		
26	Преодоление препятствий прыжковым бегом		
27	Преодоление препятствий прыжковым бегом		
28	Эстафетный бег		
29	Эстафетный бег	0.5	
30	Прыжки с разбега в длину и в высоту		
31	Прыжки с разбега в длину и в высоту	0.5	
32	Метание малого мяча в катящуюся мишень		
33	Метание малого мяча в катящуюся мишень		
34	Передача мяча после отскока от пола		
35	Передача мяча после отскока от пола		
36	Ловля мяча после отскока от пола		
37	Ловля мяча после отскока от пола		
38	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения		
39	Бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения	0.5	
40	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения		
41	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди после ведения	0.5	
42	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
43	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		

44	Верхняя прямая подача мяча		
45	Верхняя прямая подача мяча	0.5	
46	Передача мяча через сетку двумя руками сверху		
47	Передача мяча через сетку двумя руками сверху		
48	Перевод мяча за голову	0.5	
49	Перевод мяча за голову		
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		

63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4 ступени	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 8 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Формы контроля	Дополнительная информация
1	Физическая культура в современном обществе		
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие		
3	Адаптивная и лечебная физическая культура		
4	Коррекция нарушения осанки		
5	Коррекция избыточной массы тела		
6	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения		
7	Составление планов для самостоятельных занятий		
8	Способы учёта индивидуальных особенностей		
9	Профилактика умственного перенапряжения		
10	Упражнения для профилактики утомления		
11	Дыхательная и зрительная гимнастика		
12	Акробатические комбинации		
13	Акробатические комбинации	0.5	
14	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		
15	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	0.5	
16	Гимнастическая комбинация на перекладине		
17	Гимнастическая комбинация на перекладине		
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		
19	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики		
20	Бег на короткие дистанции		

21	Бег на средние дистанции		
22	Бег на длинные дистанции		
23	Бег на длинные дистанции	0.5	
24	Прыжки в длину с разбега		
25	Прыжки в длину с разбега		
26	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»		
27	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	0.5	
28	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО		
29	Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО		
30	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
31	Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
32	Повороты с мячом на месте		
33	Повороты с мячом на месте		
34	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу		
35	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	0.5	
36	Передача мяча одной рукой снизу		
37	Передача мяча одной рукой снизу		
38	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
39	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке		
40	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке		
41	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	0.5	
42	Прямой нападающий удар		
43	Прямой нападающий удар	0.5	
44	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места		

45	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	0.5	
46	Тактические действия в защите		
47	Тактические действия в защите		
48	Тактические действия в нападении		
49	Тактические действия в нападении		
50	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
51	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов		
52	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
54	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м и 60м		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 1500м или 2000м		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км		

60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		
61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени	1	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Формы контроля	Дополнительная информация
1	Здоровье и здоровый образ жизни		
2	Туристские походы как форма активного отдыха		
3	Профессионально-прикладная физическая культура		
4	Восстановительный массаж		
5	Измерение функциональных резервов организма		
6	Восстановительный массаж		
7	Банные процедуры		
8	Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими упражнениями и активного отдыха		
9	Занятия физической культурой и режим питания		
10	Упражнения для снижения избыточной массы тела		
11	Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся		
12	Длинный кувырок с разбега		
13	Длинный кувырок с разбега	0.5	
14	Кувырок назад в упор		
15	Кувырок назад в упор		
16	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		
17	Гимнастическая комбинация на высокой перекладине		
18	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		
19	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне		
20	Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне	0.5	

21	Бег на короткие дистанции		
22	Бег на короткие дистанции	0.5	
23	Бег на длинные дистанции		
24	Бег на длинные дистанции	0.5	
25	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях		
26	Прыжки в длину «прогнувшись»		
27	Прыжки в длину «прогнувшись»	0.5	
28	Прыжки в длину «согнув ноги»		
29	Прыжки в длину «согнув ноги»		
30	Прыжки в высоту		
31	Прыжки в высоту		
32	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность		
33	Метание спортивного снаряда с разбега на дальность	0.5	
34	Ведение мяча		
35	Ведение мяча		
36	Передача мяча		
37	Передача мяча		
38	Приемы и броски мяча на месте		
39	Приемы и броски мяча на месте		
40	Приемы и броски мяча в прыжке	0.5	
41	Приемы и броски мяча после ведения		
42	Приемы и броски мяча после ведения	0.5	
43	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника		
44	Подачи мяча в разные зоны площадки соперника	0.5	
45	Приёмы и передачи мяча на месте		

46	Приёмы и передачи мяча на месте		
47	Приёмы и передачи в движении		
48	Приёмы и передачи в движении		
49	Удары		
50	Удары	0.5	
51	Блокировка		
52	Блокировка		
53	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
54	История ВФСК ГТО, возрождение ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 5-6 ступени. Правила ТБ. Первая помощь при травмах		
55	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
56	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 30м, 60м или 100м		
57	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
58	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Бег на 2000м или 3000м		
59	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Кросс на 3 км или 5км		
60	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из вися на высокой перекладине. Рывок гири 16кг. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		

61	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см		
62	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье		
63	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		
64	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Поднимание туловища из положения лежа на спине		
65	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Метание мяча весом 150г, 500г(д), 700г(ю)		
66	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Стрельба (пневматика или электронное оружие)		
67	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: Челночный бег 3*10м		
68	Фестиваль «Мы и ГТО». (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 5-6 ступени	1	

