

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

• 1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к

участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с

ситуацией;

- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или

препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать

Предметные результаты

Требования к результатам освоения ООП ООО (ФГОС ООО)	Уточненные и конкретизированные планируемые результаты освоения учебного предмета
1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели; 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга; 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством	Выпускник научится: • рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств; • разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией; 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).	• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств; • самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; • тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; • выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений); • выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; • выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину с места); • выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона; • выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности; • выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций; • выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств. Выпускник получит возможность научиться: • характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского
---	---

	движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр; • характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принеших славу российскому спорту; • определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма; • вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности; • проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок, обеспечивать их оздоровительную направленность; • выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья; • преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега; • осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта; • выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
--	--

2. Содержание учебного предмета.

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных

особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (упражнения на гимнастической скамье). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии. Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. *«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».*

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, спортивные игры).

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Содержание урока	Планируемые личностные результаты
1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.) Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.) Физическая культура в современном обществе (теория). <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.4
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
4	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.3
5	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i>	5.3
6	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3

			Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	
7	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 10 мин.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.3
8	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12 мин.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.3
9	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	5.3
10	Беговые упражнения. Эстафетный бег	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
11	Эстафетный бег. Спортивная ходьба.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
12	Метания малого мяча	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
14	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.8
15	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.8
16	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол (№32,84,36,80.). Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол (№32,84,36,80.) Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	5.4
17	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Ловля и передача мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Ловля и передача мяча.	5.8
18	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические	5.8

			действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Ведение мяча на месте и в движении.	
19	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Ведение мяча с броском мяча по кольцу.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Ведение мяча с броском мяча по кольцу.	5.8
20	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Передача мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Передача мяча.	5.8
21	Баскетбол. Броски мяча по кольцу.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Броски мяча по кольцу.	5.8
22	Правила соревнований по баскетболу. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Бросок мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Броски мяча по кольцу. Вырывание и выбивание мяча.	5.8
23	Баскетбол. Быстрый прорыв.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
24	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) <i>теория</i> .	1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью) <i>теория</i> .	5.8
25	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой (№32,84,34.) Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (<i>теория</i>).	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой (№32,84,34.) Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью (<i>теория</i>).	5.4
26	Организующие команды и приемы. Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Комплекс упражнений	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (упражнения на гимнастической скамье). Лазание,	5.7

	нагимнастической скамье.		<i>перелезание, ползание. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	
27	Акробатические упражнения. Перекаты. Висы и подтягивания.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, координации, гибкости, ловкости). Перекаты. Висы согнувшись и прогнувшись. Поднимание прямых ног в висе. Подтягивание из виса лежа.	5.7
28	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Комплекс упражнений при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1	Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Кувырок вперед и назад.	5.7
29	Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения. Стойка на лопатках. Простые связки.	5.7
30	Акробатические упражнения и комбинации. Комплекс упражнений при близорукости.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.	5.7
31	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжных гонок (№82,35.). Правила техники безопасности.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжных гонок (№82,35.) Одежда обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. История лыжного спорта.	5.4
32	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации, ловкости).	5.3
33	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
34	Передвижения на лыжах. Одновременный бесшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
35	Одновременный бесшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
36	Передвижения на лыжах с чередованием ходов.		Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3

37	Передвижения на лыжах. Переход с одного способа на другой.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
38	Передвижения на лыжах. Лыжные эстафеты.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
39	Повороты на лыжах.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
40	Подъемы на лыжах. Подъем "полуёлочкой".	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
41	Торможение на лыжах. Торможение "плугом".	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
42	Спуски на лыжах. Повороты переступанием.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
43	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Передвижения на лыжах 3 км.	5.3
44	Передвижения на лыжах разными способами.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки).	5.3
45	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».</i>	5.3
46	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейболом (№32,84,36,80.) Правила игры волейбол.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейболом (№32,84,36,80.). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.4
47	Волейбол. Стойка игрока. Передвижения, остановки, повороты.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, координации, ловкости).	5.7
48	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	5.7

			Передача мяча двумя руками сверху.	
49	Волейбол. Верхняя передача мяча и приём снизу.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Верхняя передача мяча и приём снизу.	5.7
50	Волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием мяча снизу двумя руками.	5.7
51	Волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Приём мяча снизу двумя руками после подачи.	5.7
52	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Нижняя прямая подача мяча.	5.7
53	Волейбол. Передача мяча над собой.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Передача мяча над собой.	5.7
54	Волейбол. Игра по правилам. Соревнование.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
55	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.) Старты из разных положений.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.) Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Старты из разных положений.	5.4
56	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Беговые упражнения. Бег 30м.	5.2
57	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Бег 60 м.	5.2
58	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Бег 1000 м.	5.3
59	Беговые упражнения. Кроссовый бег	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе 10 минут.	5.3

60	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общефизическая подготовка. Бег в равномерном темпе 12 минут.	5.3
61	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег. Полоса препятствий.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка: <i>преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	5.3
62	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общефизическая подготовка.	5.2
63	Эстафетный бег. Спортивная ходьба.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
64	Метания малого мяча	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
65	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на результат.	5.8
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.8
67	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	5.8
68	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе (<i>теория</i>).	1	Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе (<i>теория</i>).	5.8

6 класс (68 часов)

№ урок а	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Содержание урока	Планир уемые личност ные результ аты
1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.). Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.) <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.4
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
3	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
4	Бег на средние дистанции. Техника длительного бега.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.3
5	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.	5.3
6	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.3
7	Техника длительного бега. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 12 мин.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.3
8	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег в равномерном темпе 13 мин.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.3

			<i>прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	
9	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег. Полоса препятствия.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях, преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>	5.3
10	Беговые упражнения. Эстафетный бег		Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
11	Эстафетный бег. Спортивная ходьба.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. <i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.</i>	5.2
12	Метания малого мяча	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.2
13	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика).	5.2
14	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.2
15	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.2
16	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол (№32,84,36,80.). Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол (№32,84,36,80.) Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.4
17	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Передвижения, остановки, повороты и стойки. Ведение мяча на месте.	5.8
18	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Ведение мяча в движении.	5.8
19	Баскетбол. Остановка двумя	1	Спортивные игры: технико-	5.8

	шагами.		тактические действия и приемы игры в баскетбол. Остановка двумя шагами. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
20	Технические приёмы и тактические действия в баскетболе. Бросок мяча по кольцу.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Бросок мяча по кольцу.	5.8
21	Баскетбол. Бросок мяча по кольцу.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Бросок мяча по кольцу.	5.8
22	Баскетбол. Передача мяча.	1	Спортивные игры: технико - тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Передача мяча.	5.8
23	Баскетбол. Перехват мяча. Технические приёмы и тактические действия в баскетболе.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Перехват мяча.	5.8
24	Баскетбол. Позиционное нападение.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
25	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой (№32,84,34.) Строевые упражнения. Акробатические упражнения и комбинации. Комплекс упражнений на гимнастической скамье.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой (№32,84,34.) Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (упражнения на гимнастической скамье).	5.4
26	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Кувырок вперед и назад.	5.7
27	Акробатические упражнения. Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя с помощью.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Два кувырка вперёд слитно. "Мост" из положения стоя с помощью.	5.7
28	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	5.7
29	Комплекс упражнений для	1	Комплексы упражнений для	5.7

	глаз. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации		оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Прыжки со скакалкой.	
30	Акробатические комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии.	5.7
31	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками (№82,35.). Требования к технике безопасности.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками (№82,35.). Одежда обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. История лыжного спорта.	5.4
32	Передвижения на лыжах. Скользящий шаг.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
33	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
34	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
35	Передвижения на лыжах изученными способами.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Эстафеты с передачей палок.	5.3
36	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
37	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
38	Передвижения на лыжах. Подъемы на лыжах "ёлочкой".	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Игра "С горки на горку".	5.3
39	Передвижения на лыжах. Подъемы на лыжах.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
40	Передвижения на лыжах. Спуски в основной и низкой стойке.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Игра "Остановка рывком".	5.3
41	Передвижения на лыжах. Торможение плугом и упором.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
42	Передвижения на лыжах.	1	Лыжные гонки: передвижение на	5.3

	Торможение плугом и упором.		лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
43	Передвижения на лыжах. Торможение и поворот упором.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
44	Передвижения на лыжах разными способами. Повороты.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
45	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 3,5 км.	5.3
46	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол (№32,84,36,80.). Волейбол. Стойка игрока. Передвижения, остановки, повороты.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол (№32,84,36,80.). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (теория). Стойка игрока. Передвижения, остановки, повороты. Правила соревнований по волейболу.	5.4
47	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Верхняя передача мяча и приём снизу в парах.	5.7
48	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Развитие скоростных способностей и координации движения Прием и передача мяча сверху двумя руками.	5.7
49	Волейбол. Прием и передача мяча снизу двумя руками.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
50	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками над собой и партнеру.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
51	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча. Игра по правилам.	5.7
52	Волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку с лицевой линии.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача мяча через сетку с лицевой линии. Игры по правилам.	5.7
53	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Техника верхней прямой подачи.	5.7
54	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр.	5.7

			Игры по правилам. Техника прямого нападающего удара.	
55	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,84,36,80.). Беговые упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,84,36,80.). Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	5.4
56	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на результат 30 м., 60 м.	5.2
57	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции 1000м.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на результат 1000м.	5.3
58	Беговые упражнения. Длительный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Равномерный бег 1200 м.	5.3
59	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Равномерный бег до 12 минут.	5.3
60	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Равномерный бег до 15 минут.	5.3
61	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.2
62	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.	5.2
63	Метания малого мяча.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Техника метания малого мяча. Подводящие упражнения.	5.8
64	Метания малого мяча.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места, с шага, с трёх шагов, 5-8 шагов, с разбега на дальность.	5.8
65	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.8
66	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Овладение техникой прыжка в длину с места.	5.8
67	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат.	5.8
68	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств (теория).	1	Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств (теория).</i>	5.8

7 класс (68 часов)

№ урок а	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Содержание урока	Планир уемые личност ные результ аты
1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики (№32,33,80,82,84.) Беговые упражнения. Высокий старт.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики (№32,33,80,82,84.) <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i> Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.4
2	Беговые упражнения. Высокий старт.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.2
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости, гибкости).	5.2
4	Беговые упражнения. Низкий старт.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника низкого старта.	5.2
5	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
6	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.4
7	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.4
8	Беговые упражнения. Челночный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.4
9	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.4
10	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.4
11	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
12	Метания малого мяча на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
13	Метания малого мяча на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
14	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом легкая атлетика.	5.8

15	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.8
16	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетболом (№32,84,36,80.). Баскетбол. Передвижения игрока.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетболом (№32,84,36,80.). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Передвижения игрока.	5.4
17	Баскетбол. Повороты с мячом.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости, гибкости). Повороты с мячом.	5.8
18	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Ведение мяча.	5.8
19	Баскетбол. Ведение мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Ведение мяча.	5.8
20	Баскетбол. Передача мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Ведение и передача мяча.	5.8
21	Баскетбол. Бросок мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Бросок мяча по кольцу.	5.8
22	Баскетбол. Перехват мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта баскетбол. Перехват мяча.	5.8
23	Баскетбол. Быстрый прорыв.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Быстрый прорыв.	5.8
24	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и	1	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и	5.8

	телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (теория).		телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом (теория).	
25	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой (№32,84,34.). Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели (теория). Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой (№32,84,34.). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития (теория.) Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	5.4
26	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	5.7
27	Комплекс упражнения при нарушении кровообращения. Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	1	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении кровообращения. Освоение общеразвивающих упражнений с предметами с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг), с обручами, палками.	5.7
28	Акробатические упражнения комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Мальчики: кувырок вперед в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	5.7
29	Комплекс упражнений утренней зарядки.	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости, гибкости). Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и	5.7

			приемы. Гимнастические упражнения на спортивных снарядах (упражнения на гимнастической скамье).	
30	Организация досуга средствами физической культуры (теория). Полоса препятствий: перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах.	1	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация досуга средствами физической культуры (теория). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта гимнастика с основами акробатики. Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	5.7
31	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками (№82,35.). Краткая характеристика вида спорта.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжными гонками (№82,35.). История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Правила техники безопасности.	5.4
32	Передвижения на лыжах. Эстафеты.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости).	5.3
33	Передвижения на лыжах. Попеременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
34	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный и бесшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
35	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
36	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
37	Передвижения на лыжах. Одновременный одношажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
38	Подъём в гору скользящим шагом.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
39	Спуски на лыжах.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
40	Преодоление бугров и впадин	1	Лыжные гонки: передвижение на	5.3

	при спуске с горы.		лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	
41	Повороты на лыжах.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Поворот на месте махом.	5.3
42	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Прохождение дистанции 4 км.	5.3
43	Передвижения на лыжах. Тактика прохождения длинных дистанций.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта лыжные гонки.	5.3
44	Передвижения на лыжах. Соревнования.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)». Гонка с выбыванием.	5.3
45	Передвижения на лыжах. Эстафеты на склоне.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Эстафеты и игры на лыжах.	5.3
46	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол (№32,84,36,80.). Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол (№32,84,36,80.). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Стойка игрока. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	5.4
47	Волейбол. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, ловкости). Передвижения, остановки, повороты и стойки.	5.8
48	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в	5.8

			волейбол. Игры по правилам. Прием и передача мяча сверху двумя руками.	
49	Волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием и передача мяча сверху двумя руками в парах с перемещением вдоль сетки. Игры по правилам.	5.8
50	Волейбол. Нижняя прямая подача.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Нижняя прямая подача.	5.8
51	Волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Верхняя прямая подача. Прием мяча снизу после подачи.	5.8
52	Волейбол. Прямой нападающий удар.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта волейбол.	5.8
53	Волейбол. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Прямой нападающий удар после набрасывания мяча партнером.	5.8
54	История и современное развитие физической культуры. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры (теория).	1	История и современное развитие физической культуры. <i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры (теория).</i>	5.8
55	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.). Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.). Правила техники безопасности. Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.4
56	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Овладение организаторскими качествами: подача команд, демонстрация упражнений, помощи в оценке результатов и проведении соревнований. Бег с ускорением.	5.2

57	Беговые упражнения. Спринтерский бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью.	5.2
58	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции 1000м.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Овладение техникой длительного бега.	5.3
59	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации, ловкости).	5.3
60	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе на 1500м.	5.3
61	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 15 минут.	5.3
62	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег в равномерном темпе мальчики до 20 минут, девочки до 15 минут.	5.3
63	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
64	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Техника передачи эстафетной палочки.	5.3
65	Метания малого мяча на дальность.	1	Легкая атлетика: Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Упражнения в метании малого мяча.	5.8
66	Метания малого мяча на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
67	Прыжковые упражнения. Многоскоки.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика.	5.8
68	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.8

8 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Кол ичес тво часо в	Содержание урока	Планир уемые личност ные результ аты
1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой (№32,33,80,82,84.) Физическая культура в современном обществе.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики (№32,33,80,82,84.) <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	5.4

			Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Физическая культура в современном обществе (теория)	
2	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
3	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
4	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации, ловкости).	5.2
5	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
6	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
7	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
8	Беговые упражнения. Техника бега на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
9	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
10	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
11	Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
12	Метания малого мяча на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
13	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	5.8
14	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях в футбол (№36,82). Футбол: совершенствование техники ведения мяча.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях в футбол (№36,82). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.4
15	Футбол: совершенствование техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
16	Футбол: совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
17	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол	5.4

	баскетбол (№32,84,36,80.) Передвижения игрока.		(№32,84,36,80.) Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
18	Баскетбол. Передвижения, остановки, повороты и стоки.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
19	Баскетбол. Ведения мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
20	Баскетбол. Ведения мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости, координации, ловкости).	5.8
21	Баскетбол. Накрывание мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
22	Баскетбол. Накрывание мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
23	Баскетбол. Бросок мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
24	Баскетбол. Перехват мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
25	Баскетбол. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
26	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
27	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
28	Баскетбол. Взаимодействие игроков.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8

29	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики(№32,84,34.) Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастикой с основами акробатики(№32,84,34.) Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения.	5.4
30	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения	5.9
31	Акробатика. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	5.7
32	Комплекс упражнений при нарушении опорно-двигательного аппарата. Акробатика. Длинный кувырок.	1	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	5.7
33	Комплекс упражнений при нарушении опорно-двигательного аппарата. Акробатика. Длинный кувырок.	1	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	5.7
34	Акробатическая комбинация	1	Гимнастика с основами акробатики: Акробатические комбинации. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5.7
35	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжные гонки (№82,35.) Виды лыжных соревнований.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжные гонки (№82,35.) Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.4
36	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	5.3
37	Передвижения на лыжах. Одновременный двухшажный	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы,	5.3

	ход.		спуски, повороты, торможения.	
38	Передвижения на лыжах. Основной вариант одношажного хода.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
39	Передвижения на лыжах. Скоростной вариант одношажного хода.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
40	Передвижения на лыжах. Коньковый ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
41	Передвижения на лыжах. Подъемы.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
42	Передвижения на лыжах. Подъемы.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
43	Передвижения на лыжах. Повороты.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
44	Передвижения на лыжах. Повороты.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
45	Передвижения на лыжах. Повороты.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
46	Передвижения на лыжах. Спуски.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта лыжные гонки.	5.3
47	Передвижения на лыжах. Спуски.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
48	Передвижения на лыжах. Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	5.3
49	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол (№32,84,36,80.). Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол (№32,84,36,80.). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.4

50	Волейбол. Передача мяча двумя руками сверху стоя боком в направлении передачи.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
51	Волейбол. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
52	Волейбол. Прием нижней прямой подачи.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
53	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
54	Волейбол. Верхняя прямая подача.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
55	Волейбол. Прямой нападающий удар через сетку.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
56	Волейбол. Прямой нападающий удар по мячу, брошенному партнером.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
57	Волейбол. Прямой нападающий удар с передачи пасующего игрока.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.7
58	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой №33,32,82. Легкая атлетика: беговые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой №33,32,82. Легкая атлетика: беговые упражнения. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	5.4
59	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
60	Беговые упражнения. Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	5.2

61	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
62	Беговые упражнения. Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
63	Беговые упражнения. Кроссовая подготовка.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
64	Беговые упражнения. Бег на длинные дистанции и кроссовый бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
65	Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
66	Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика.	5.2
67	Метание малого мяча на дальность.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча.	5.8
68	Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения.	5.8

9 класс (68 часов)

№ урока	Тема урока	Количество часов	Содержание	Планируемые личностные результаты
1	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой №33,32,82. Бег на короткие дистанции.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой №33,32,82. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.4
2	Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
3	Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Общая физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	5.2
4	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
5	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
6	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
7	Бег на средние дистанции	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3

8	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
9	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки	5.3
10	Бег на длинные дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки.	5.3
11	Бег на длинные дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки.	5.3
12	Бег на длинные дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
13	Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
14	Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта легкая атлетика.	5.2
15	Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Специальная физическая подготовка легкой атлетики.	5.2
16	Метание малого мяча.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча преодоление препятствий разной сложности.	5.8
17	Метание малого мяча.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча преодоление препятствий разной сложности.	5.8
18	Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки.	5.8
19	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях в футбол (№36,82). Футбол: совершенствование техники ведения мяча.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях в футбол (№36,82). Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.4
20	Футбол: совершенствование техники передвижений. Остановок, поворотов и стоек.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
21	Футбол: совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
22	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол №36,84.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбол №36,84. Спортивные игры: технико-	5.4

	Передвижения, остановки, повороты и стоки.		тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
23	Передвижения, остановки, повороты и стоки.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
24	Ловля и передачи мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
25	Ведения мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
26	Передачи мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
27	Броски мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
28	Перехват мяча.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
29	Быстрый прорыв.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальная физическая подготовка. Упражнения ориентированные на развитие специальных физических качеств определяемых базовым видом спорта баскетбол.	5.8
30	<i>Кроссфит:</i> комплексы упражнений силовой и скоростно-силовой выносливости. Баскетбол: быстрый прорыв.	1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
31	<i>Кроссфит:</i> комплексы упражнений силовой и скоростно-силовой выносливости. Баскетбол: быстрый прорыв.	1	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Спортивные игры: технико-	5.8

			тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	
32	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастика с основами акробатики (№32,84,34.) Кувырок вперед, кувырок назад.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях гимнастика с основами акробатики (№32,84,34.) Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	5.4
33	Комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь.	1	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Общая физическая подготовка.	5.7
34	Акробатические упражнения и комбинации.	1	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.	5.7
35	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжные гонке №35. Одновременный двухшажный ход.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях лыжные гонке №35. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.4
36	Одновременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Общая физическая подготовка.	5.3
37	Попеременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
38	Попеременный двухшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
39	Одновременный бесшажный ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
40	Коньковый ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
41	Коньковый ход.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
42	Торможение «плугом», упором.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
43	Торможение «плугом», упором.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3

44	Поворот переступанием.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
45	Поворот переступанием.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
46	Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	5.3
47	Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Специальная физическая подготовка.	5.3
48	Прохождение дистанции.	1	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	5.3
49	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол №36,84. Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях волейбол №36,84. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.4
50	Передвижения, остановки, повороты и стойки.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Общая физическая подготовка.	5.8
51	Верхняя передача мяча и приём снизу.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
52	Нижняя прямая подача.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
53	Приём мяча снизу после подачи.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
54	Прямой нападающий удар.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8
55	Прямой нападающий удар.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.	5.8

56	Специальная физическая подготовка. Передача мяча над собой.	1	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Специальная физическая подготовка в волейболе.	5.8
57	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики №32,33,82. Бег на короткие дистанции.	1	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетики №32,33,82. Легкая атлетика: беговые упражнения. Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств (теория).	5.4
58	Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег.	5.2
59	Бег на короткие дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег.	5.2
60	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег	5.3
61	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
62	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
63	Бег на средние дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
64	Бег на длинные дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.3
65	Бег на длинные дистанции.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения. «Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».	5.3
66	Эстафетный бег.	1	Легкая атлетика: беговые упражнения.	5.2
67	Метание малого мяча.	1	Легкая атлетика: Упражнения в метании малого мяча. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки; метание малого мяча преодоление препятствий разной сложности.	5.8
68	Прыжок в длину с места.	1	Легкая атлетика: Прыжковые упражнения. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки.	5.8