



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3
имени Героя Советского Союза летчика-космонавта П.И.Беляева»

«Рассмотрена
на заседании ШМО»
протокол от 28.08.2020 г. № 1
руководитель  /Рыжкова М.И.

«Согласована»
зам. директора по УВР
 /Григорьева М.В.
31.08.2020 г.



«Утверждаю»
Директор Средней школы №3
 /Е.А.Соловая
приказ от 31.08.2020 г.
№ 93

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
основного общего образования
учебного предмета «Физическая культура»

г. Каменск-Уральский

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование

в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

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;

- 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 гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- 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 и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- 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»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Оценка достижений планируемых результатов освоения предмета

«Физкультура»

Текущий контроль и промежуточная аттестация осуществляются в соответствии с «Положением об осуществлении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся, их формах, периодичности и порядке проведения».

Текущий контроль результатов учебной деятельности обучающихся осуществляется в устной и практической формах.

Промежуточная аттестация осуществляется с целью проверки степени и качества усвоения материала по результатам изучения содержания учебного предмета в конце учебного года в форме годовой контрольной работы.

Основное содержание учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Физическая культура как область знаний», «Способы двигательной (физкультурной) деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Физическая культура как область знаний» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История и современное развитие физической культуры», «Современное представление о физической культуре (основные понятия)» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Физическая культура как область знаний» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладная физическая подготовка» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений. Тема также предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических

качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

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.

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 и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). 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. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. 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).

Тематический план по разделам

| | 5 класс | 6класс | 7класс | 8класс | 9класс |
|--|---------|--------|--------|--------|--------|
| Физическая культура как область знаний | 5 | 4 | 5 | 5 | 5 |
| Физическое совершенствование | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Спортивно-оздоровительная деятельность | 97 | 97 | 97 | 96 | 97 |
| - легкая атлетика | 29 | 27 | 24 | 27 | 28 |
| - спортивные игры | 34 | 33 | 30 | 25 | 26 |
| - гимнастика с основами акробатики | 17 | 18 | 19 | 18 | 17 |
| - лыжные гонка | 15 | 17 | 22 | 24 | 24 |
| - плавание | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| | 105 | 105 | 105 | 105 | 105 |

Тематическое планирование
5 класс

| № п/п | Раздел учебного курса. Тема урока. | Кол-во часов | дата |
|----------|--|-----------------|------|
| 1. | История и современное развитие физической культуры Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. | 1 | |
| 2. | Правила ТБ по разделу легкая атлетика. Беговые упражнения | 1 | |
| 3. | Беговые упражнения. | 1 | |
| 4. | Беговые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 5. | Беговые упражнения | 1 | |
| 6. | Беговые упражнения | 1 | |
| 7. | Беговые упражнения. Нормы сдачи ГТО. | 1 | |
| 8. | Упражнения в метании малого мяча | 1 | |
| 9. | Упражнения в метании малого мяча. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 10. | Прыжковые упражнения | 1 | |
| 11. | Прыжковые упражнения. Нормы сдачи ГТО. | 1 | |
| 12. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). | 1 | |
| 13. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). Нормы сдачи ГТО. | 1 | |
| 14. | Правила ТБ по разделу волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 15. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 16. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 17. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 18. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 19. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 20. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 21. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 22. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 23. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол | 1 | |
| 24. | 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. | 1 | |
| 25. | Правила ТБ по разделу гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. | 1 | |
| 26. | Организующие команды и приемы. | 1 | |
| 27. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 28. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |

| | | | |
|------|--|---|--|
| 29. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 30. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 31. | Опорные прыжки. | 1 | |
| 32. | Опорные прыжки | 1 | |
| 33. | Упражнения на гимнастическом бревне (девочки) передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками. Упражнения на гимнастической перекладине (мальчики)из виса стоя толчком двумя переход в упор. | 1 | |
| 34. | Упражнения на перекладине (мальчики) Упражнения на гимнастическом бревне(девочки). | 1 | |
| 35. | Упражнения на перекладине (мальчики) Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). | 1 | |
| 36. | Упражнение на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 | |
| 37. | Упражнение на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 | |
| 38. | Упражнение на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 | |
| 39. | Прикладная физическая подготовка. Лазанье, перелезание, ползание. | 1 | |
| 40. | Прикладная физическая подготовка. Лазанье, перелезание, ползание. | 1 | |
| 41. | Прикладная физическая подготовка. Преодоление полосы препятствий разной сложности. | 1 | |
| 42. | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 | |
| 43. | Правила ТБ по разделу волейбол. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 44. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 45. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 46. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 47. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 48. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 49. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 50. | Правила ТБ по разделу лыжные гонки. Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. | 1 | |
| 51. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. | 1 | |
| 52. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. | 1 | |
| 53. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. | 1 | |
| 54.. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 55. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. | 1 | |
| 56. | Лыжные гонки: передвижения на лыжах разными способами. | 1 | |
| 57.. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. Нормы сдачи ГТО. | 1 | |
| 58. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 | |
| 59. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 | |
| 60. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. Нормы сдачи ГТО. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 61. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 | |
| 62. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 | |
| 63. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. Нормы сдачи ГТО. | 1 | |
| 64. | Лыжные гонки: Подъемы, спуски, повороты, торможения. | 1 | |
| | Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 65. | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 66. | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 67. | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 68. | Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. | 1 | |
| 69. | Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде , всплывании и скольжении. | 1 | |
| 70. | История и современное развитие физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | |
| 71. | Правила ТБ по разделу волейбол. Правила спортивных игр. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 72. | Национальные виды спорта. Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 73. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 74. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 75. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 76. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 77. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 78. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 79. | Техничко-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 80. | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | |
| 81. | Правила спортивных игр. Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 82. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 83. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 84. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 85. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 86. | Техничко-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 87. | Правила ТБ по разделу легкая атлетика. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 88. | Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 89. | Прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 90. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации). | 1 | |
| 91. | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты). | 1 | |
| 92. | Беговые упражнения. | 1 | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 93. | Беговые упражнения. Всероссийский физкультурно – спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» . | 1 | |
| 94. | Беговые упражнения. | 1 | |
| 95. | Беговые упражнения. | 1 | |
| 96. | Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 97. | Упражнения в метании малого мяча. Нормы сдачи ГТО. | 1 | |
| 98. | Прикладная физическая подготовка: метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 | |
| 99. | Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег с палочкой. Промежуточная аттестация. | 1 | |
| 100. | Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег с палочкой. | 1 | |
| 101. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). | 1 | |
| 102. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 103. | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы). | 1 | |
| 104. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. | 1 | |
| 105. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. | 1 | |

6 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|---------|--|--------------|------|
| 1 | Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Легкая атлетика: беговые упражнения. Высокий старт. Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Ускорение с высокого старта. Спринтерский бег. | 1 | |
| 3 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. | 1 | |
| 4 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры . Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» | 1 | |
| 5 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Прыжки в длину с места. | 1 | |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча с места в вертикальную не подвижную мишень. | 1 | |
| 7 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на 60м. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | |

| | | | |
|----|--|--------|--|
| 8 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на дистанцию 300м. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». | 1 | |
| 9 | Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). | 1 | |
| 10 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Эстафетный бег. | 1 | |
| 11 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции 1000м. | 1 | |
| 12 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Равномерный бег с финальным ускорением(на разные дистанции). Подвижные и спортивные игры. | 1 | |
| 13 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Правила спортивных игр. | 1 | |
| 14 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Передачи мяча одной рукой от плеча. | 1 | |
| 15 | Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 16 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. | 1 | |
| 17 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 | |
| 18 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. | 1 1 | |
| 19 | Современные Олимпийские игры. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. | 1 | |
| 20 | Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Игры по правилам.Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи . | 1 | |
| 21 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения . | 1 | |
| 22 | Повороты с мячом на месте. Накрывание мяча. | 1 | |
| 23 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам. | 1 | |
| 24 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Тактические действия. Игры по правилам. | 1 | |
| 25 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 | |
| 26 | Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев. Лазание, перелезание, ползание. Лазанье по канату в два приёма. | 1 | |
| 28 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | |
| 29 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | |
| 30 | Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 | |
| 31 | Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) | 1 | |
| 32 | Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 | |
| 33 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 34 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 35 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики), зачетная комбинация. | 1 | |
| 36 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). | 1 | |
| 37 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки). | 1 | |
| 38 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: параллельных брусьях (мальчики), на разновысоких брусьях (девочки),зачетные комбинации. | 1 | |
| 39 | Лазание, перелезание, ползание. Прикладно -ориентированная физическая подготовка. Лазанье по канату в два приема | 1 | |
| 40 | Лазание, перелезание, ползание. Лазанье по канату в два- три приема | 1 | |
| 41 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Передвижение в висах и упорах. | 1 | |
| 42 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла. | 1 | |
| 43 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 44 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 45 | Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | 1 | |
| 46 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | |
| 47 | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | |
| 48 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 49 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 50 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 51 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 52 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 53 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: одновременный бесшажный ход . | 1 | |
| 54 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой. | 1 | |
| 55 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах: передвижение с чередованием ходов, перехода с одного способа на другой. | 1 | |
| 56 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения, поворот переступанием. | 1 | |
| 57 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения, поворот переступанием. | 1 | |
| 58 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке. | 1 | |
| 59 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке. | 1 | |
| 60 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке, по ровной поверхности. | 1 | |
| 61 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем лесенкой. Спуск в основной низкой стойке, по ровной поверхности. | 1 | |
| 62 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом. | 1 | |
| 63 | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. Подъем елочкой. Спуск с преодолением бугров и впадин. Торможение плугом. | 1 | |
| 64 | Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами до 2км. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 65 | Специальная физическая подготовка. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами до 2км. | 1 | |
| 66 | Общефизическая подготовка. Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 | |
| 67 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | |
| 68 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. | 1 | |
| 69 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки) | 1 | |
| 70 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 | |
| 71 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 72 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 73 | Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | 1 | |
| 74 | Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | 1 | |
| 75 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку. Плавание. Вхождение в воду, передвижение по дну бассейна. | 1 | |
| 76 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Отбивание мяча кулаком через сетку. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 1 | |
| 77 | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 | |
| 78 | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 | |
| 79 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту способом «перешагивание». | 1 | |
| 80 | Прыжковые упражнения. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Упражнения в метании малого мяча, метание набивного мяча из разных исходных положений. | 1 | |
| 81 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Упражнения в метании малого мяча. Метание набивного мяча из разных исходных положений. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 82 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Беговые упражнения: Высокий старт. Метание набивного мяча. | 1 | |
| 83 | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. | 1 | |
| 84 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег с высокого старта на 30м. Развитие силы: прыжки через скакалку. | 1 | |
| 85 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткую дистанцию 60м. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | . |
| 86 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на длинные дистанции. | 1 | |
| 87 | Упражнения в метании малого: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | 1 | |
| 88 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Гладкий равномерный бег на учебные дистанции Эстафетный бег с палочкой. | 1 | |
| 89 | Упражнения в метании малого: Броски малого мяча в стену одной рукой. | 1 | |
| 90 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). Кроссовый бег. | 1 | |
| 91 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). Бег на 300м. | 1 | |
| 92 | Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча на дальность с разбега (с трех шагов). | 1 | |
| 93 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинную дистанцию 1000м. | 1 | |
| 94 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Развитие быстроты. Челночный бег. Подвижные игры. | 1 | |
| 95 | Общefизическая подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 96 | Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 97 | Передача мяча при встречном движении. Передача мяча одной рукой снизу. Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 98 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. | 1 | |
| 99 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Бросок мяча двумя руками от груди с места. | 1 | |
| 100 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. | 1 | |
| 101 | Олимпийские игры древности. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Ведение баскетбольного мяча с ускорением. Промежуточная аттестация(тест). | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 102 | Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Штрафной бросок, перехват мяча во время передачи. | 1 | |
| 103 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Перехват мяча во время ведения. | 1 | |
| 104 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |
| 105 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. | 1 | |

7 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|---------|--|--------------|------|
| 1 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Организация и проведение пеших туристических походов. Бег на длинные дистанции. | 1 | |
| 2 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Высокий старт от 30 до 40 м. | 1 | |
| 3 | Легкая атлетика: беговые упражнения Развитие выносливости: Бег с максимальной скоростью в режиме повторно – интервального метода | 1 | |
| 4 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Бег 30 м. на результат. | 1 | |
| 5 | Прыжковые упражнения. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки переходящие в бег с ускорением. Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 6 | Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. | 1 | |
| 7 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 60 м. на результат. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | |
| 8 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 9 | Упражнения в метании малого мяча: метание мяча весом 150 г. с места на дальность. | 1 | |
| 10 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». | 1 | |
| 11 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000м. на результат. | 1 | |
| 12 | Эстафеты, старты из различных исходных положений. Учебная игра. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| 13 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. | 1 | |
| 14 | Здоровье и здоровый образ жизни. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | 1 | |
| 15 | Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча бегом. Прыжки с поворотами на точность приземления. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 16 | Передача мяча при встречном движении. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. | 1 | |
| 17 | Правила спортивных игр. Ведение мяча с обеганием стоек. Нападение быстрым прорывом (2:1) | 1 | |
| 18 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Игра по правилам. | 1 | |
| 19 | Перехват мяча во время передачи. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Современные Олимпийские игры. | 1 | |
| 20 | Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. | 1 | |
| 21 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Бросок мяча одной рукой от головы в движении. Челночный бег. | 1 | |
| 22 | Тактические действия: подстраховка. Игры по правилам. | 1 | |
| 23 | Передачи мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра по правилам. | 1 | |
| 24 | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок). Игры по правилам. | 1 | |
| 25 | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в группировке. | 1 | |
| 26 | Акробатические упражнения и комбинации: кувырок вперед в стойку на лопатках (м); кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат (д). | 1 | |
| 27 | Акробатические упражнения и комбинации: кувырок назад в упор присев. Лазанье по канату в два приёма. | 1 | |
| 28 | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | |
| 29 | Общefизическая подготовка. Стойка на голове и руках (м). Мост из положения стоя с помощью (д). | 1 | |
| 30 | Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 | |
| 31 | Длинный кувырок вперед с места (м). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 | |
| 32 | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 33 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта | 1 | |

| | | | |
|-------|---|---|--|
| | (гимнастика с основами акробатики). Лазанье по канату в два приёма. | | |
| 34 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки). | 1 | |
| 35 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), «согнув ноги» (мальчики) | 1 | |
| 36 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 37 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 38 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки). | 1 | |
| 39 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь (девочки), «согнув ноги» (мальчики). | 1 | |
| 40 | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки). | 1 | |
| 41 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 42 | Специальная физическая подготовка. Развитие силы: подтягивание в висе (мальчики). Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (девочки). | 1 | |
| 43 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. | 1 | |
| 44-45 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Прием и передачи мяча снизу двумя руками. | 1 | |
| 46 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). Нижняя прямая подача. | 1 | |
| 47 | Передвижение в висах и упорах. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. | 1 | |
| 48 | Игра по правилам. Мини – волейбола. | 1 | |
| 49 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Температурный режим, одежда, обувь лыжника. | 1 | |
| 50 | Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 51 | Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 52 | Организация и проведение пеших туристических походов. Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 54 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 54 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 55 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 56 | Повороты, торможения. Поворот переступанием. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности. | 1 | |
| 57 | Повороты, торможения. Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности. | 1 | |
| 58 | Подъемы, спуски. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах с максимальной интенсивности. | 1 | |
| 59 | Подъемы, спуски. Подъем елочкой. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах с максимальной интенсивности. | 1 | |
| 60 | Повороты, торможения Торможение плугом. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности. | 1 | |
| 61 | Подъемы, спуски. Спуск в основной стойке. Передвижения на лыжах с соревновательной скоростью. | 1 | |
| 62 | Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Спуск в основной стойке. Торможение плугом. | 1 | |
| 63 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | |
| 64 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. Прохождение дистанции 3,5 км. | 1 | |
| 65 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Бег на лыжах по дистанции 2 км. | 1 | |
| 66 | Подъемы, спуски. Повороты, торможения. Поворот переступанием. Подъем елочкой. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 67 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 68 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах большой интенсивности. | 1 | |
| 69 | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Одновременный одношажный ход. | 1 | |
| 70 | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). Техника лыжных ходов, подъемов и спусков, прохождения дистанции 2 км. | 1 | |
| 71 | Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 1 | |
| 72 | Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 | |
| 73 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных | 1 | |

| | | | |
|----|--|---|--|
| | физических качеств. Передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча с обеганием стоек. | | |
| 74 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол Развитие силы: броски набивного мяча из различных исходных положений. Учебная игра в баскетбол. | 1 | |
| 75 | Развитие быстроты: ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Игра по правилам. | 1 | |
| 76 | Развитие быстроты: передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Игра по правилам | 1 | |
| 77 | Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости. Игра по правилам | 1 | |
| 78 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра в баскетбол с увеличивающимся объемом времени. | 1 | |
| 79 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Учебная игра в баскетбол. | 1 | |
| 80 | Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Учебная игра. | 1 | |
| 81 | Волейбол. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 82 | Стойка волейболиста. Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. | 1 | |
| 83 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Нижняя прямая подача. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития . | 1 | |
| 84 | Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 85 | Прием и передачи мяча сверху двумя руками. Прием и передачи мяча двумя руками снизу. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 86 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нижняя прямая подача. | 1 | |
| 87 | Нижняя прямая подача. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 88 | Прием и передачи мяча двумя руками сверху, снизу. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 89 | Игра по правилам. Учебная игра. | 1 | |
| 90 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | |
| 91 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Техника разбега и прыжка в высоту способом «перешагивание». | 1 | |
| 92 | Прыжковые упражнения: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| 93 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 30 м. на результат. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 94 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: Гладкий равномерный бег на учебные дистанции. | 1 | |
| 95 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на короткие дистанции: бег 60 м. на результат. | 1 | |
| 96 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на средние дистанции: бег 300 м. на результат | 1 | |
| 97 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие выносливости. | 1 | |
| 98 | Упражнения в метании малого мяча: метание малого мяча на дальность с разбега (трех шагов). | 1 | |
| 99 | Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Эстафета с палочкой. | 1 | |
| 100 | Метание мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). | 1 | |
| 101 | Метание мяча по движущейся мишени. Метание малого мяча на дальность с разбега (трёх шагов). | 1 | |
| 102 | Легкая атлетика: беговые упражнения. Бег на длинные дистанции: бег 1000 м. | 1 | |
| 103 | Встречная эстафета с палочкой. Кроссовый бег. Преодоление препятствий разной сложности. Промежуточная аттестация(тест) | 1 | |
| 104 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |
| 105 | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |

8 класс

| № урока | Тема урока | Кол-во часов | Дата |
|---------|---|--------------|------|
| 1. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе. | 1 | |
| 2. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| 3. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). | 1 | |
| 4. | Беговые упражнения. Низкий старт от 70 до 80 м. Бег 30 м. на результат. | 1 | |
| 5. | Прыжковые упражнения. | 1 | |
| 6. | Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 7. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат. | 1 | |
| 8. | Беговые упражнения. Бег 300 м. на результат | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 9. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 | |
| 10. | Организация и проведение пеших туристических походов. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | |
| 11. | Беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат. | 1 | |
| 12. | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. | 1 | |
| 13. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока | 1 | |
| 14. | Правила спортивных игр. Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте | 1 | |
| 15. | Техника движений и её основные показатели. Бросок двумя руками от головы с места. | 1 | |
| 16. | Правила спортивных игр. Передачи мяча различными способами в движении (в парах, тройках). | 1 | |
| 17. | Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 18. | Броски мяча по кольцу (после ведения, после ловли) с пассивным противодействием. Игры по правилам. | 1 | |
| 19. | Организация досуга средствами физической культуры. Перехват мяча. Броски после ловли мяча | 1 | |
| 20. | Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 21. | Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 22. | Броски мяча после ведения на оценку. Игры по правилам. | 1 | |
| 23. | Нападение быстрым прорывом (3:2) Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 24. | Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 25. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения. | 1 | |
| 26. | Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 27. | Олимпийское движение в России. Акробатические упражнения | 1 | |
| 28. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 29. | Кувырок назад в упор стоя ноги врозь (м.) Кувырки вперед и назад (д.) Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 30. | Акробатические упражнения и комбинации. Стойка на голове и руках с прямыми ногами (м.) Мост с поворотом в упор стоя на одном колене (д). | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 31. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). | 1 | |
| 32. | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Лазание по канату. | 1 | |
| 33. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки). | 1 | |
| 34. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | |
| 35. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 36. | Упражнения в висах и упорах Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 | |
| 37. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) | 1 | |
| 38. | Упражнения на снарядах. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 | |
| 39. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки). Преодоление препятствий разной сложности. | 1 | |
| 40. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 41. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки) | 1 | |
| 42. | Техника движений и её основные показатели. Подтягивание на результат | 1 | |
| 43. | Перемещения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 44. | Передача мяча в стену в движении. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. | 1 | |
| 45. | Коррекция осанки и телосложения. Отбивание мяча кулаком через сетку. | 1 | |
| 46. | Передачи мяча над собой, во встречных колоннах. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 | |
| 47. | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 | |
| 48. | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 | |
| 49. | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | |
| 50. | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | |
| 51. | Одновременный одношажный ход. Специальная физическая подготовка. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 52. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Развитие скоростной выносливости. | 1 | |
| 53. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Развитие скоростной выносливости. | 1 | |
| 54. | Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 55. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 56. | Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 57. | Подъёмы, спуски. Торможение и поворот «плугом». | 1 | |
| 58. | Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | |
| 59. | Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | |
| 60. | Развитие скоростной выносливости. Повороты, торможения. | 1 | |
| 61. | Поворот на месте махом. Повороты, торможения. | 1 | |
| 62. | Поворот на месте махом. Повороты, торможения. | 1 | |
| 63. | Бег на лыжах 3 км на время. Подъёмы, спуски. | 1 | |
| 64. | Одновременный одношажный ход. Подъёмы, спуски. | 1 | |
| 65. | Одновременный одношажный ход. Подъёмы, спуски. | 1 | |
| 66. | Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Преодоление препятствий разной сложности. | 1 | |
| 67. | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. | 1 | |
| 68. | Подъёмы, спуски. Повороты, торможения. | 1 | |
| 69. | Коньковый ход. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 70. | Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | |
| 71. | Коньковый ход. Передвижение на лыжах разными способами. | 1 | |
| 72. | Повороты, торможения. Прохождение дистанции 3 км. | 1 | |
| 73. | Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 1 | |
| 74. | Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. | 1 | |
| 75. | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 | |
| 76. | Передачи мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специальная физическая подготовка. | 1 | |
| 77. | Передачи мяча сверху, снизу. Отбивание мяча кулаком через сетку. Специальная физическая подготовка. | 1 | |
| 78. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Специальная физическая подготовка. | 1 | |
| 79. | Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 | |
| 80. | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Игры по правилам. | 1 | |

| | | | |
|------|--|---|--|
| 81. | Передача мяча над собой, во встречных колоннах через сетку. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 82. | Верхняя передача мяча в парах через сетку. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 1 | |
| 83. | Нижняя прямая подача, прием подачи. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 84. | Передача мяча в тройках после перемещения. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 85. | Нападающий удар в тройках через сетку. Техничко-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 | |
| 86. | Ведение мяча с сопротивлением. Правила спортивных игр. | 1 | |
| 87. | Передача одной рукой от плеча в движении в тройках с сопротивлением. Современные олимпийские игры. | 1 | |
| 88. | Взаимодействие двух игроков в защите и нападении через заслон. Игры по правилам. | 1 | |
| 89. | Позиционное нападение со сменой места. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 90. | Нападение быстрым прорывом. Игры по правилам. | 1 | |
| 91. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | |
| 92. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | |
| 93. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | |
| 94. | Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 | |
| 95. | Прыжковые упражнения. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 96. | Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | |
| 97. | Бег 60 м. на результат. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 98. | Беговые упражнения. Бег 300 м. | 1 | |
| 99. | Упражнения в метании малого мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). | 1 | |
| 100. | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | |
| 101. | Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. | 1 | |
| 102. | Упражнения в метании малого мяча. . Промежуточная аттестация(тест) | 1 | |
| 103. | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат | 1 | |
| 104. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |
| 105. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |

9 класс

| № Урока | Тема урока | Кол-во часов | дата |
|------------|---|-----------------|------|
| 1. | Легкая атлетика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Бег в равномерном темпе. | 1 | |
| 2. | Легкая атлетика: беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции. | 1 | |
| 3. | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |
| 4. | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Низкий старт. Бег 30 м. на результат. | 1 | |
| 5. | Прыжковые упражнения. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |
| 6. | Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 7. | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Бег 60 м на результат. | 1 | |
| 8. | Беговые упражнения. Бег 300 м. на результат. | 1 | |
| 9. | Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 10. | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 | |
| 11. | Прыжковые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега. | 1 | |
| 12. | Беговые упражнения. Бег 1000 м. на результат. | 1 | |
| 13. | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Учебная игра в баскетбол. | 1 | |
| 14. | Баскетбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Правила спортивных игр. | 1 | |
| 15. | Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Физическая культура в современном обществе. Ловля и передача мяча. | 1 | |
| 16. | Ведение мяча с пассивным сопротивлением, с сопротивлением на месте. Правила спортивных игр. | 1 | |
| 17. | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 18. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Правила спортивных игр. | 1 | |
| 19. | Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Организация досуга средствами физической культуры. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка». | 1 | |
| 20. | Взаимодействие трех игроков в нападении. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических | 1 | |

| | | | |
|-----|--|---|--|
| | качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | | |
| 21. | Нападение быстрым пррывом. Игры по правилам | 1 | |
| 22. | Штрафной бросок. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. | 1 | |
| 23. | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Общефизическая подготовка | 1 | |
| 24. | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. | 1 | |
| 25. | Гимнастика. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Акробатические упражнения. | 1 | |
| 26. | Спортивно-оздоровительная деятельность. Организующие команды и приёмы. Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | 1 | |
| 27. | Акробатические упражнения. Лазанье по канату. | 1 | |
| 28. | Акробатические упражнения. | 1 | |
| 29. | Акробатические упражнения. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). | 1 | |
| 30. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 31. | Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |
| 32. | Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Лазание по канату. | 1 | |
| 33. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки). | 1 | |
| 34. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). | 1 | |
| 35. | Упражнения в висе (м). и равновесии (д). Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 | |
| 36. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 37. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). | 1 | |
| 38. | Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики). Упражнения на снарядах. | 1 | |
| 39. | Упражнения и комбинации на гимнастических брусках: параллельных брусках (мальчики), на разновысоких брусках (девочки). | 1 | |
| 40. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: на гимнастическом бревне (девочки), на перекладине (мальчики). | 1 | |
| 41. | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). | 1 | |
| 42. | Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. . Подтягивание на результат. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 43. | Волейбол. Перемещения. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 | |
| 44. | Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | |
| 45. | Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 46. | Прием и передачи мяча в парах через сетку. Общефизическая подготовка. | 1 | |
| 47. | Спорт и спортивная подготовка. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. | 1 | |
| 48. | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. | 1 | |
| 49. | Лыжная подготовка. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | |
| 50. | Лыжная подготовка. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Оказание помощи при обморожениях и травмах. | 1 | |
| 51. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | |
| 52. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | |
| 53. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | |
| 54. | Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км. | 1 | |
| 55. | Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км. | 1 | |
| 56. | Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Прохождение по дистанции в равномерном темпе до 2 км. | 1 | |
| 57. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Переход с попеременных ходов на одновременные. | 1 | |
| 58. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | |
| 59. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | |
| 60. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Попеременный четырехшажный ход. | 1 | |
| 61. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение со средней скоростью дистанцию до 3 км. | 1 | |
| 62. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Прохождение со средней скоростью дистанцию до 3 км. | 1 | |
| 63. | Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски. | 1 | |

| | | | |
|-----|---|---|--|
| 64. | Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски. | 1 | |
| 65. | Развитие скоростной выносливости. Лыжные гонки: подъёмы, спуски. | 1 | |
| 66. | Коньковый ход. Специальная физическая подготовка. | 1 | |
| 67. | Бег на лыжах 3 км на время. Лыжные гонки: повороты, торможения. | 1 | |
| 68. | Бег на лыжах 3 км на время. Лыжные гонки: повороты, торможения. | 1 | |
| 69. | Бег на лыжах 3 км на время. Лыжные гонки: повороты, торможения. | 1 | |
| 70. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход. | 1 | |
| 71. | Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Коньковый ход. | 1 | |
| 72. | Переход с попеременных ходов на одновременные. Лыжные гонки: повороты, торможения. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки). | 1 | |
| 73. | Волейбол. Прием и передача мяча. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 74. | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча в движении. | 1 | |
| 75. | Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Передача мяча в движении. | 1 | |
| 76. | Игры по правилам. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. | 1 | |
| 77. | Нижняя подача мяча. Игры по правилам. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. (видеоурок) | 1 | |
| 78. | Нападающий удар. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 | |
| 79. | Волейбол. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Стойки и передвижения, повороты, остановки. | 1 | |
| 80. | Нападающий удар. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 | |
| 81. | Прием и передача мяча. Физическое совершенствование. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости) | 1 | |
| 82. | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры). | 1 | |
| 83. | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи мяча сверху, стоя спиной к цели. | 1 | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 84. | Нападающий удар. Правила спортивных игр | 1 | |
| 85. | Баскетбол. Броски одной и двумя руками в прыжке. Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. | 1 | |
| 86. | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением после остановки. Игры по правилам. | 1 | |
| 87. | Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. | 1 | |
| 88. | Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). | 1 | |
| 89. | Техничко-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3) на одну корзину. | 1 | |
| 90. | Легкая атлетика. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов 1 разбега. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 | |
| 91. | Прыжки в высоту с 7—9 шагов разбега. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). | 1 | |
| 92. | Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. | 1 | |
| 93. | Эстафеты с бегом по прямой и по кругу. Прыжковые упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | 1 | |
| 94. | Беговые упражнения. Низкий старт до 30м. Бег на короткие дистанции. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 95. | Беговые упражнения. Бег 30 м. на результат. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | |
| 96. | Бег 100 м. на результат. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 97. | Беговые упражнения. Бег 300 м. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |
| 98. | Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). | 1 | |
| 99. | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. | 1 | |
| 100. | Беговые упражнения. Бег 2000 м. на результат. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 101. | Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |

| | | | |
|------|---|---|--|
| 102. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Промежуточная аттестация (тест) | 1 | |
| 103. | Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега на результат. | 1 | |
| 104. | Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика). | 1 | |
| 105. | Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. | 1 | |