

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №34»

Рассмотрена на заседании МС Средней
школы Протокол №211 от 30.08.2021г.

Утверждена приказом директора школы
Приказ №211 от 30.08.2021г. « О внесении
изменений в ООО НОО, ООО, СОО».

Рабочая программа
по физической культуре
5 - 9 класс

Каменск-Уральский ГО
2022 - 2023 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа курса физическая культура для 5-9 классов составлена на основе следующих документов:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897.
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 8 апреля 2015 г. № 1/15;
- Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы». Составители программы: вице-президент РАО А.А. Кузнецов, академик РАО М.В. Рыжаков, член-корреспондент РАО А.М. Кондаков;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.
- Приказа «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» № 1577 от 31 декабря 2015г.
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3 часа в неделю: в 5 классе – 102 ч, в 6 классе – 102 ч, в 7 классе – 102 ч, в 8 классе – 102 ч, в 9 классе – 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 525 ч на пять лет обучения (по 3 ч в неделю).

Электронные ресурсы.

1. http://zam-sport11.ucoz.ru/index/uchebnik_fizicheskaja_kultura_5_7_klass/0-87
2. <http://ne-proza.ru/nachalnaya-shkola/umk-perspektiva/fizkultura/>
3. <http://www.rulit.me/tag/textbooks/all/14/date?format=pdf>

Планируемые результаты освоения основной образовательной программы по физической культуре выпускниками основной школы.

Результаты освоения программного материала в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами:

- В области познавательной культуры
- В области нравственной культуры
- В области трудовой культуры
- В области эстетической культуры
- В области коммуникативной культуры
- В области физической культуры

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:
 - Владение навыками определения и исправления специфических ошибок (аграмматизмов) в письменной и устной речи;
2. Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:
 - Формирование способности планировать, контролировать и оценивать собственные учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - Формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - Формирование умения выполнять действия по заданному алгоритму или образцу при сопровождающей помощи педагогического работника и организующей помощи тьютора;
 - Формирование умения оценивать результат своей деятельности в соответствии с заданными эталонами при организующей помощи тьютора;
 - Формирование умения адекватно реагировать в стандартной ситуации на успех и неудачу, конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха при организующей помощи тьютора;
 - Развитие способности самостоятельно обратиться к педагогическому работнику (педагогу-психологу, социальному педагогу) в случае личных затруднений в решении какого-либо вопроса:
 - Формирование умения активно использовать знаково-символических средств для представления информации об изучаемых объектах и процессах, различных схем решения учебных и практических задач при организующей помощи педагога-психолога и тьютора;
 - Развитие способности самостоятельно действовать в соответствии с заданными эталонами при поиске информации в различных источниках, критически оценивать и интегрировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимания здоровья как одно из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек девиантного(отклоняющегося от норм) 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;

- Проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- Ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- Добросовестное выполнение учебных занятий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;

- Приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- Закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическим упражнением, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- Знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;

- Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;

- 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 её до собеседника.

В области физической культуры:

- Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;

- Владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- Расширение опыт 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 тренирующие воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности, овладение основами технических действий, приёмами 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

1. Для слепых и слабовидящих обучающихся:

- Формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;

- Формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

2. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата;

- Владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- Владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- Владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

- Умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Предметные результаты, так же как и личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Знание по истории развития спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- Знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- Знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- Способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательные и уважительные отношения к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- Умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- Способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- Умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- Умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- Умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- Умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

- Способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
- Умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включенными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

В области физической культуры:

- Способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих физической подготовленности;

- Способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Личностные результаты

- Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- Знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- Воспитание чувств ответственности и долга перед Родиной;

- Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- Готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

- Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоении правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

1. Для глухих, слабослышащих, позднооглохших обучающихся:

- способность к социальной адаптации и интеграции в обществе, в том числе при реализации возможностей коммуникации на основе словесной речи (включая устную коммуникацию), а также, при желании, коммуникации на основе жестовой речи с лицами, имеющими нарушения слуха;

2. Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- Владение навыками пространственной и социально-бытовой ориентировки;
- Умение самостоятельно и безопасно передвигаться в знакомом и незнакомом пространстве с использованием специального оборудования;
- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

3. Для обучающихся с расстройствами аутистического спектра:

- Формирование умения следовать отработанной системе правил поведения и взаимодействия в привычных бытовых, учебных и социальных ситуациях, удерживать границы взаимодействия;

- Знание своих предпочтений (ограничений) в бытовой сфере и сфере интересов.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований
- Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- Владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- Умение проводить туристические 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:

- Умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;
- Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

- Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем(в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- Владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- Владение умениями:
 - В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9-13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9-13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплыть 50 м;
 - В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10-12 м) с использованием четырёхшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м;
 - В гимнастических и акробатически упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включая кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
 - В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приёмами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши);
 - В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
 - Демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
 - Владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости,; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
 - Владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
 - Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Современные Олимпийские игры. Олимпийское движение в России.

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)

Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Спорт и спортивная подготовка.

Физическое развитие человека. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техника движений и ее основные показатели.

Физическая культура человека

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения.

Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.

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 (подвижных перемен).

Организация досуга средствами физической культуры. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.

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.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения). Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств. Комплексы

упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.

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, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

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.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

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, плавание, спортивные игры).

Воспитательная работа: день солидарности в борьбе с терроризмом, день здоровья, Гагаринский урок «Космос — это мы!», «Урок мужества».

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 5,6,7,8,9 классах

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)				
		5 класс	6 класс	7 класс	8 класс	9 класс
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3	3
1.1	История и современное развитие физической культуры	1	1	1	1	1
1.2	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	1	1	1	1	1
1.3	Физическая культура человека	1	1	1	1	1
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	2	2	2	4	5
2.1	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	1	1	1	2	3
2.2	Оценка эффективности занятий физической культурой	1	1	1	2	2
3	Физическое совершенствование	88	88	88	86	86
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	4	4	2	4
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>	60	60	60	49	49
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	13	13	13	10	9
3.2.2	Легкая атлетика	18	18	18	17	17
3.2.3	Лыжные гонки	17	17	17	14	14
3.2.4	Плавание	9	9	9	5	5
3.3	<i>Спортивные игры</i>	24	24	24	35	35
3.3.1	Баскетбол	12	12	12	10	10
3.3.2	Волейбол	12	12	12	10	10
3.3.3	Футбол				6	6
3.3.4	Мини-футбол				6	6
3.3.5	Национальные виды спорта (лапта)				3	3
3.3.3	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	12	12	12	12	12
	Итого	102	102	102	102	102

Тематическое планирование 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Физическая культура человека Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Инструктаж по ТБ. <i>День солидарности в борьбе с терроризмом.</i>	1
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1

3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика :беговые упражнения.	1
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
5	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). <i>День здоровья.</i>	1
7	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
8	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
9	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
10	Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры .Олимпийские игры древности.	1
11	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.	1
12	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
13	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
14	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
15	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
16	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
17	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.	1
18	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
19	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1

20	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
21	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
22	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
23	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность .Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
24	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз. Организация досуга средствами физической культуры.	1
25	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
26	Знания о физической культуре Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
27	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
28	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации	1
29	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
30	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
31	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
32	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
33	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
34	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1

35	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
36	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
37	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
38	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
39	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
40	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости).	1
41	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.	1
42	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, координации, гибкости, ловкости).	1
43	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
44	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	1
45	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
46	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
47	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
48	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
49	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1

50	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
52	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
53	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
54	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
55	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
56	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
57	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
58	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
59	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
60	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения. «Урок мужества»	1
61	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
62	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
63	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)	1
64	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости).	1
65	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
66	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
67	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
68	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1

	Правила игры.	
69	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
70	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
71	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
72	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
73	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
74	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
75	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
76	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
77	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости).	1
78	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика :упражнения в метании малого мяча.	1
79	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика :упражнения в метании малого мяча.	1
80	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика :упражнения в метании малого мяча.	1
81	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;	1
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
83	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
84	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика :беговые упражнения.	1
85	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения	1
86	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общefизическая подготовка Гагаринский урок «Космос — это мы!»	1
87	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1

88	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность .Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
89	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1
90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность .Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
91	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
92	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
93	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
95	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
96	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
97	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
99	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
100	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
102	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).	1

Тематическое планирование 6 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре Физическая культура человека. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	1

	Инструктаж по ТБ. <i>День солидарности в борьбе с терроризмом.</i>	
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
5	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). <i>День здоровья.</i>	1
7	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
8	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
9	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
10	Знания о физической культуре Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
11	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.	1
12	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
13	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
14	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
15	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
16	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
17	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
18	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность.	1

	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	
19	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
20	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
21	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
22	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
23	Знания о физической культуре История и современное развитие физической культуры. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	1
24	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
25	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
26	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
27	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
28	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
29	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
30	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
31	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
32	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
33	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1

	(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	
34	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1
35	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1
36	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1
37	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусках, упражнения на параллельных брусках (мальчики), упражнения на разновысоких брусках (девочки).	1
38	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
39	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
40	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости).	1
41	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.	1
42	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, координации, гибкости, ловкости).	1
43	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
44	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	1
45	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
46	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
47	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1

48	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
49	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
50	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
52	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
53	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
54	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
55	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
56	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
57	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
58	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
59	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
60	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения. «Урок мужества»	1
61	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
62	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
63	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)	1
64	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости).	1
65	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
66	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1

67	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
68	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
69	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
70	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
71	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
72	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
73	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
74	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
75	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
76	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
77	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, при близорукости).	1
78	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
79	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
80	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
81	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;	1
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1

83	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
84	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
85	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
86	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общезначимая подготовка Гагаринский урок «Космос — это мы!»	1
87	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
88	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
89	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1
90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
91	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
92	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
93	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
95	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
96	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
97	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
99	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
100	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1

102	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).	1
-----	---	---

Тематическое планирование 7 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре. Физическая культура человека. Здоровье и здоровый образ жизни. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья. Инструктаж по ТБ. <i>День солидарности в борьбе с терроризмом.</i>	1
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
5	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). <i>День здоровья.</i>	1
7	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
8	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
9	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
10	Знания о физической культуре Современное представление о физической культуре (основные понятия). Физическое развитие человека	1
11	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.	1
12	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
13	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
14	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
15	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.	1

	Правила игры.	
16	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
17	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
18	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
19	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
20	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
21	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
22	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
23	Знания о физической культуре История и современное развитие физической культуры. Современные Олимпийские игры.	1
24	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
25	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка эффективности занятий. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
26	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
27	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы.	1
28	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
29	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
30	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1

31	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
32	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
33	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
34	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
35	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
36	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
37	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
38	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
39	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
40	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
41	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
42	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.	1
43	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, координации, гибкости, ловкости).	1

44	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
45	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	1
46	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
47	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
48	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
49	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
50	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
51	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
52	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
53	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
54	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
55	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
56	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
57	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
58	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
59	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
60	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения. «Урок мужества»	1
61	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
62	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
63	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)	1

64	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
65	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
66	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
67	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
68	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
69	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
70	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
71	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
72	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
73	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
74	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
75	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
76	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
77	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
78	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1

79	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
80	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
81	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;	1
82	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
83	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
84	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
85	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
86	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общефизическая подготовка Гагаринский урок «Космос — это мы!»	1
87	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
88	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
89	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1
90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
91	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
92	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
93	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
94	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
95	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
96	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
97	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1

98	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
99	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
100	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
101	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
102	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).	1

Тематическое планирование 8 класс

№п/п	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры. Олимпийское движение в России. Организация и проведение пеших туристических походов. Инструктаж по ТБ. <i>День солидарности в борьбе с терроризмом.</i>	1
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях <i>День здоровья.</i>	1
7	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости).	1
8	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
9	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
10	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
11	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
12	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1

13	Знания о физической культуре Современное представление о физической культуре (основные понятия). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
14	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.	1
15	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
16	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
17	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
18	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
19	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
20	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
21	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
22	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
23	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
24	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
25	Знания о физической культуре. Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью.	1
26	Способы двигательной (физкультурной) деятельности .Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1

27	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
28	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
29	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
30	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
31	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
32	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
33	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
34	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	1
36	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации.	1
37	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
38	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
39	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
40	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
41	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на	1

	спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	
42	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
43	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
44	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
45	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
46	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (центральной нервной системы, дыхания и кровообращения).	1
47	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (центральной нервной системы, дыхания и кровообращения).	1
48	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка :лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.	1
49	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, координации, гибкости, ловкости).	1
50	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
51	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	1
52	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
53	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
54	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
55	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1

56	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
57	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
58	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
59	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
60	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения. <i>«Урок мужества»</i>	1
61	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
62	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
63	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
64	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
65	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
66	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)	1
67	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
68	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
69	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
70	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1

71	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
72	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
73	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
74	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
75	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
76	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
77	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
78	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
79	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;	1
80	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
81	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
82	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
83	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
84	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общезначительная подготовка	1
85	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
86	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Тестирование. Прыжок в длину с места. Гагаринский урок «Космос — это мы!»	1
87	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1

88	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
91	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
92	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
93	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).	1
94	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
95	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
96	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
97	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
98	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
99	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
100	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта (лапта): технико-тактические действия и правила.	1
101	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта (лапта): технико-тактические действия и правила.	1
102	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта (лапта): технико-тактические действия и правила.	1

№п/п	Тема урока	Количество часов
1	Знания о физической культуре. История и современное развитие физической культуры. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Инструктаж по ТБ.	1
2	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
3	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
4	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
5	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения. <u>День здоровья.</u>	1
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях	1
7	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (быстроты, выносливости). <u>Мы выбираем ГТО.</u>	1
8	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
9	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
10	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
11	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
12	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
13	Знания о физической культуре Современное представление о физической культуре (основные понятия). Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка.	1
14	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол.	1
15	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
16	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
17	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и	1

	приемы игры баскетбол. Правила игры.	
18	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
19	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Правила игры.	1
20	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
21	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам. Школьный этап <u>Всероссийской олимпиады школьников.</u>	1
22	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
23	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры баскетбол. Игра по правилам.	1
24	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры).	1
25	Знания о физической культуре. Физическая культура человека. Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
26	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Оценка эффективности занятий физической культурой. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
27	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
28	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
29	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
30	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
31	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и	1

	приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	
32	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры мини-футбол. Игра по правилам.	1
33	Способы двигательной (физкультурной) деятельности .Оценка эффективности занятий физической культурой. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
34	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
35	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
36	Способы двигательной (физкультурной) деятельности Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
37	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Гимнастика с основами акробатики: Акробатические упражнения и комбинации.	1
38	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения и комбинации.	1
39	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
40	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
41	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки),	1
42	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1

43	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
44	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
45	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
46	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (центральной нервной системы, дыхания и кровообращения).	1
47	Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (центральной нервной системы, дыхания и кровообращения).	1
48	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Прикладная физическая подготовка: лазание, перелезание, ползание; передвижение в висах и упорах.	1
49	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, координации, гибкости, ловкости).	1
50	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
51	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	1
52	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
53	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
54	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
55	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
56	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1

57	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
58	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
59	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.	1
60	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
61	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
62	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
63	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
64	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
65	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1
66	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)	1
67	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
68	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
69	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
70	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила игры.	1
71	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1

72	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
73	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
74	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол.	1
75	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
76	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игра по правилам.	1
77	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
78	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: упражнения в метании малого мяча.	1
79	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности;	1
80	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
81	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
82	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: беговые упражнения.	1
83	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика :беговые упражнения.	1
84	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Общефизическая подготовка	1
85	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
86	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика: прыжковые упражнения. Тестирование. Прыжок в длину с места.	1
87	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1
88	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Плавание. Вхождение в воду и	1

	передвижения по дну бассейна.	
89	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
90	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
91	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
92	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
93	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (плавание).	1
94	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
95	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
96	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам. <i>Майская прогулка.</i>	1
97	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
98	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
99	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Игра по правилам.	1
100	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Инструктаж по ТБ. Национальные виды спорта (лапта): технико-тактические действия и правила.	1
101	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта (лапта): технико-тактические действия и правила.	1
102	Физическое совершенствование Спортивно-оздоровительная деятельность. Национальные виды спорта (лапта): технико-тактические действия и правила.	1