

Министерство общего и профессионального образования Свердловской области
Управление образования городского округа Верхняя Пышма
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 Голдусь Н. П.
« 30 » 08 2021 г.

Рассмотрено на заседании
педсовета.

Протокол № 1
от « 30 » 08 2021 г.

Утверждаю:
директор МАОУ «СОШ №16»
 Рудник Н. С.
Приказ № 30 от 30.08.2021 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»
5-9 класс (ФГОС)

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения 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.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. *Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.*

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Общefизическая 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).

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

(2 часа в неделю, 35 учебных недель, 70 часов)

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности.	1
2	Легкая атлетика	27
3	Спортивные игры	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	12
5	Лыжная подготовка	15
	Итого	70

6 КЛАСС

(2 часа в неделю, 35 учебных недель, 70 часов)

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности.	1
2	Легкая атлетика	27
3	Спортивные игры	15
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	13
6	Итого	70

7 КЛАСС

(2 часа в неделю, 35 учебных недель, 70 часов)

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности.	1

2	Легкая атлетика	25
3	Спортивные игры	18
4	Гимнастика с элементами акробатики	11
5	Лыжная подготовка	15
6	Итого	70

8 КЛАСС

(2 часа в неделю, 35 учебных недель, 70 часов)

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности.	1
2	Легкая атлетика	28
3	Спортивные игры	13
4	Гимнастика с элементами акробатики	14
5	Лыжная подготовка	14
6	Итого	70

9 КЛАСС

(2 часа в неделю, 34 учебных недель, 68 часов)

№	Вид программного материала	Кол-во часов
1	Основы знаний о физической культуре, техника безопасности.	1
2	Легкая атлетика	27
3	Спортивные игры	14
4	Гимнастика с элементами акробатики	10
5	Лыжная подготовка	16
6	Итого	68

Тематическое планирование
5 КЛАСС
(3 часа в неделю, 35 учебных недель, 105 часов)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - лёгкая атлетика.	1
3	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты.	1
4	Самонаблюдение и самоконтроль: измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1
5	Прикладная физическая подготовка. Высокий старт. Финиш. Передвижение в висах и упорах.	1
6	Развитие скоростных способностей. Эстафета.	
7	Челночный бег. Специальная физическая подготовка – развитие скорости.	1
8	Прикладная физическая подготовка. Ходьба и бег, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
9	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скоростной выносливости.	1
10	Физическое развитие человека. Равномерный бег.	1
11	Упражнения в метании малого мяча. Равномерный бег до 5-ти минут.	1
12	Развитие выносливости. Метание мяча на дальность	1
13	Беговые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1
14	Прикладная физическая подготовка. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
15	Упражнения в метании малого мяча – развитие координации.	1
16	Метание мяча на дальность. Прыжки, выполняемые разными способами и в разных условиях.	1
17	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
18	Прыжок в длину с места. Общефизическая подготовка.	1
19	Специальная физическая подготовка – развитие силы.	1
20	Прыжковые упражнения: прыжки по разметкам.	1
21	Преодоление полосы препятствий средней сложности. Эстафета.	1
22	Преодоление препятствий средней сложности.	1
23	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
24	Организация досуга средствами физической культуры.	
25	Олимпийские игры древности. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств.	1

26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол.	1
27	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
28	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
29	Ведение мяча. Специальная физическая подготовка.	1
30	Ловля и передача мяча.	1
31	Бросок мяча. Специальная физическая подготовка.	1
32	Тактика свободного нападения. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	1
33	Ведение мяча. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
34	Нападение быстрым прорывом. Вырывание и выбивание мяча.	1
35	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол.	1
36	Упражнения на развитие координации: повороты, остановки.	1
37	Приём и передача мяча. Специальная физическая подготовка.	1
38	Нижняя подача мяча. Специальная физическая подготовка.	1
39	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
40	Нападающий удар. Специальная физическая подготовка.	1
41	Нападающий удар. Правила спортивных игр.	1
42	Упражнения на развитие быстроты: ведение, остановки мяча.	1
43	Разучивание комплекса упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
44	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол (мини-футбол). Техника передвижения игрока.	1
45	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1
46	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча.	1
47	Учебная игра по упрощённым правилам.	1
48	Учебная игра. Специальная физическая подготовка.	
49	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды).	1
50	Передвижение на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход.	1
51	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
52	Передвижение на лыжах разными способами: одновременный двухшажный ход.	1
53	Передвижение на лыжах разными способами: одновременный одношажный ход.	1
54	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
55	Одновременный бесшажный ход. Подъёмы «Ёлочкой», «Лесенкой».	1

56	Поворот махом на месте через лыжную вперед и через лыжную назад.	1
57	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением с ускорениями.	1
58	Спуски. Техника спуска со склона в средней стойке. Специальная физическая подготовка.	1
59	Чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.	1
60	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
61	Торможения. Техника торможения плугом. Лыжные гонки. Прохождение дистанции 1 км с учётом времени.	1
62	Лыжные гонки. Прохождение дистанции до 2 км без учёта времени.	1
63	Развитие быстроты: повторное прохождение отрезков с максимальной скоростью.	1
64	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью.	1
65	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
66	Здоровье и здоровый образ жизни. Составление комплексов для физкультурминуток (физкультпауз).	1
67	Организация досуга средствами физической культуры.	1
68	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культурой (при нарушении опорно-двигательного аппарата).	1
69	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – гибкости.	1
70	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий и инвентаря).	1
71	Организуемые команды и приёмы. Кувырок вперёд, кувырок назад.	1
72	Акробатические упражнения. Развитие гибкости, координации.	1
73	Стойка на лопатках, мост. Специальная физическая подготовка.	1
74	Длинный кувырок вперёд для мальчиков. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1
75	Упражнения на гимнастических снарядах. Развитие силы.	1
76	Акробатические комбинации. Переворот вправо (влево).	1
77	Опорный прыжок. Специальная физическая подготовка.	1
78	Составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
79	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики).	1
80	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
81	Полоса препятствий. Развитие силы и скорости.	1
82	Лазание, перелезание, ползание. Подбор упражнений для утренней зарядки.	1
83	Преодоление полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
84	Полоса препятствий. Развитие координации и скорости.	1

85	Составление индивидуальных комплексов для утренней гимнастики.	1
86	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии для девочек. Подтягивание на перекладине.	1
87	Передвижение в висах и упорах.	1
88	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
89	Бег на 30м, 60м. Эстафета круговая.	1
90	Беговые упражнения: с максимальной скоростью из разных исходных положений.	1
91	Равномерный бег до 5-ти минут. Упражнения в метании мяча.	1
92	Равномерный 6-минутный бег. Упражнения в метании малого мяча.	1
93	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
94	Метание малого мяча на дальность. Специальная физическая подготовка.	1
95	Метание мяча на дальность. Специальная физическая подготовка.	1
96	Развитие силы: упражнения с набивным мячом.	1
97	Прыжковые упражнения. Специальная физическая подготовка.	1
98	Прыжок в длину с места. Специальная физическая подготовка.	1
99	Развитие координации: прыжковые упражнения.	1
100	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила игры «Лапта».	1
101	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
102	Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий.	1
103	Требование техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
104	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
105	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Плавание на груди и спине вольным стилем.	1
ВСЕГО:		105 час.

Тематическое планирование.

6 класс

(3 часа в неделю, 35 учебных недель, 105 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Физическая подготовка, её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1
3	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – быстроты.	1
4	Упражнения в метании малого мяча. Специальные физические упражнения.	1
5	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лепта».	1
6	Беговые упражнения: старт из разных исходных положений.	1
7	Прикладная физическая подготовка: бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1
8	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости).	1
9	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
10	Равномерный бег. Упражнения в метании малого мяча.	1
11	Беговые упражнения. Метание малого мяча по движущей цели.	1
12	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
13	Самонаблюдение и самоконтроль. Равномерный 6-минутный бег.	1
14	Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (координации).	1
15	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
16	Прыжковые упражнения. Передвижение в висах и упорах.	1
17	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
18	Повторное выполнение многоскоков. Беговые упражнения.	1
19	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
20	Составление комплексов упражнений ориентированных на развитие основных физических качеств (быстрота, сила).	1
21	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
22	Прикладная физическая подготовка. Челночный бег. Лазание, перелезание, ползание.	1
23	Передвижение в висах и упорах. Преодоление препятствий разной сложности.	1

24	Преодоление препятствий. Организация досуга средствами физической культуры.	1
25	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря).	1
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
27	Метание набивных мячей различными способами на дальность.	1
28	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости.	1
29	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Техника защиты. Перехват мяча.	1
30	Передвижение в висах и упорах. Эстафеты.	1
31	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Тактика нападения. Правила спортивных игр.	1
32	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Тактика защиты. Игры по правилам.	1
33	Броски мяча двумя руками от груди и от головы после ловли. Индивидуальные действия.	1
34	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Стойки, передвижения и повороты.	1
35	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Взаимодействие двух игроков. Передача двумя руками сверху.	1
36	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
37	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Поддача мяча. Специальная физическая подготовка.	1
38	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Приём двумя руками снизу. Игровые задания.	1
39	Приём мяча от соперника, первая и вторая передачи и отбивание через сетку.	1
40	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом.	1
41	Общefизическая подготовка. Приём мяча снизу, наброшенного партнёром.	1
42	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке.	1
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол. Ведение мяча.	1
44	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол. Удар по мячу на дальность и точность.	1
45	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.	1
46	Общefизическая подготовка. Жонглирование мячом.	1
47	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки.	1
48	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Эстафеты с мячом.	1

49	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды). Передвижение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.	1
51	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
52	Передвижение на лыжах разными способами: одновременный одношажный ход.	1
53	Передвижение на лыжах до 2 км Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (выносливости).	1
54	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Специальная физическая подготовка.	1
55	Передвижение на лыжах разными способами: одновременный одношажный ход.	1
56	Подъёмы в гору различными способами. Спуски в различных стойках.	1
57	Подъем в гору скользящим шагом. Общефизическая подготовка.	1
58	Спуск со склона до 45°. Торможения.	1
59	Поворот «плугом» при спуске. Специальная физическая подготовка.	1
60	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скорости.	1
61	Прохождение тренировочной дистанции до 1 км со средней скоростью изученными способами.	1
62	Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение тренировочной дистанции до 2 км.	1
63	Спуска со склона до 45°.	1
64	Передвижение на лыжах разными способами. Прохождение тренировочной дистанции 3 км.	1
65	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1
66	Оценка техники осваиваемых упражнений. Оценка эффективности занятий.	1
67	Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при близорукости.	1
68	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
69	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – гибкости, координации.	1
70	Подбор упражнений и составление комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1
71	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - гимнастика с основами акробатики.	1
72	Кувырок вперёд и кувырок назад.	1
73	Два кувырка вперед слитно. «Мост» из положения лёжа.	1
74	Стойка на лопатках. Специальная физическая подготовка.	1

75	Стойка на лопатках. Специальная физическая подготовка.	1
76	Переворот в сторону. Опорный прыжок. Специальная физическая подготовка.	1
77	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки); упражнения на перекладине (мальчики).	1
78	Опорный прыжок. Специальная физическая подготовка.	1
79	Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1
80	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на гимнастическом бревне (девочки); упражнения на перекладине (мальчики).	1
81	Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки.	1
82	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на параллельных брусьях (мальчики).	1
83	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах: упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
84	Динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.	1
85	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Мальчики – поднимание прямых ног в висе.	1
86	Составление индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	1
87	Виды стилизованной ходьбы под музыку. Отжимание лёжа.	
88	Здоровье и здоровый образ жизни. Специальная физическая подготовка.	1
89	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м. Игра «Лепта».	1
90	Развитие быстроты: челночный бег; броски в стенку и ловля малого мяча.	1
91	Развитие выносливости. Метание малого мяча по движущейся мишени.	1
92	Самонаблюдение и самоконтроль. Равномерный 6-минутный бег.	1
93	Броски теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.	1
94	Специальная физическая подготовка: развитие координации и силы.	1
95	Специальная физическая подготовка: развитие силовых способностей.	1
96	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м.	1
97	Метание мяча на дальность. Развитие силовых способностей.	1
98	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
99	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1

100	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1
101	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
102	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
103	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
104	Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
105	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна.	1
	ВСЕГО:	105час.

Тематическое планирование
7 класс
(3 часа в неделю, 35 учебных недель, 105 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – лёгкая атлетика.	1
2	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
3	Высокий старт. Стартовый разгон. Специальная физическая подготовка.	1
4	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств - быстроты.	1
5	Эстафетный бег. Специальная физическая подготовка.	1
6	Планирование занятий с разной функциональной направленностью.	1
7	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
8	Олимпийское движение в России (лёгкая атлетика). Прыжковые упражнения.	1
9	Равномерный 4-минутный бег. Специальная физическая подготовка.	1
10	Переменный бег: развитие силовой выносливости.	1
11	Равномерный 5-минутный бег. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
12	Равномерный 6-минутный бег. Метание мяча на дальность.	1
13	Броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе	1
14	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях.	1

15	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лепта».	1
16	Общеспортивная подготовка. Метание набивных мячей.	2
17	Упражнения в метании малого мяча, метание малого мяча по движущейся мишени.	1
18	Метание мяча на дальность. Общеспортивная подготовка.	1
19	Планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
20	Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств	1
21	Повторное выполнение многоскоков. Эстафеты.	1
22	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1
23	Прикладная физическая подготовка. Передвижение в висах и упорах.	1
24	Организация досуга средствами физической культуры.	1
25	Олимпийское движение в России (спортивные игры).	1
26	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Перемещения, повороты, ведения.	1
27	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: передача мяча двумя руками; броски мяча двумя руками.	1
28	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
29	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: техника защиты; выбивание мяча при ведении и броске.	1
30	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: тактика нападения; индивидуальные действия. Групповые действия.	1
31	Броски мяча в кольцо с разного расстояния. Учебная игра.	1
32	Правила спортивных игр. Игра по правилам.	1
33	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Перемещения.	1
34	Тактика нападения: умение выбрать место и открыться для получения мяча.	1
35	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: передача двумя руками; приём двумя руками снизу.	1
36	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: приём мяча снизу одной рукой с падением и перекатом.	1
37	Совершенствование технического приёма: блокировка.	1
38	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: нападающий удар; блокирование.	1
39	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – волейбол.	1
40	Передача мяча двумя руками сверху с заданной линии.	1
41	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол. Правила спортивной игры.	1

42	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: техника передвижения игрока; удары стопы; ведение мяча.	1
43	Остановки катящегося мяча. Учебная игра.	1
44	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью.	1
45	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: обманные движения (финты); специальная физическая подготовка.	1
46	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1
47	Общefизическая подготовка. Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
48	Олимпийское движение в России (лыжный спорт).	1
49	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды). Передвижение на лыжах.	1
50	Передвижение на лыжах разными способами: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход.	1
51	Передвижение на лыжах разными способами: одновременный одношажный ход; подъем в гору скользящим шагом.	1
52	Специальная физическая подготовка. Спуск со склона до 45°.	1
53	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
54	Поворот плугом при спуске. Торможения при спуске.	1
55	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности с ускорениями.	1
56	Одновременный бесшажный ход.	1
57	Лыжные гонки: прохождение дистанции до 2 км изученными способами.	1
58	Лыжные гонки: прохождение дистанции 3 км без учёта времени.	1
59	Упражнения на развитие координации, ловкости при спусках и подъёмах.	1
60	Лыжные гонки: прохождение дистанции 1 км с учётом времени.	1
61	Совершенствование подъёмов и спусков.	1
62	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
63	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – лыжные гонки.	1
64	Передвижение на лыжах до 3,5 км Преодоление препятствий разной сложности.	1
65	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1
66	Совершенствование техники ранее изученных ходов.	
67	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
68	Организующие команды и приёмы. Коррекция осанки и телосложения.	1
69	Прикладная физическая подготовка. Кувырки вперед, назад. Лазание, перелезание, ползание.	1

70	Два кувырка вперед слитно. «Мост». Специальная физическая подготовка.	1
71	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – координации.	1
72	Переворот в сторону. Стойка на лопатках.	1
73	Опорные прыжки. Составление комплексов коррекции осанки и телосложения.	1
74	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – гибкости.	1
75	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения на перекладине (мальчики).	1
76	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта – гимнастика с основами акробатики.	1
77	Индивидуальные комплексы по развитию гибкости.	1
78	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики). Упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
79	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Передвижение в висах и упорах (мальчики).	1
80	Комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений.	1
81	Полоса препятствий, включающая разнообразные прикладные упражнения.	1
82	Олимпийское движение в России (гимнастика).	1
83	Передвижения по низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага.	1
84	Формирование осанки. Виды стилизованной ходьбы под музыку.	1
85	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1
86	Специальная физическая подготовка: прыжковые упражнения.	1
87	Упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп.	1
88	Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности.	1
89	Равномерный 6-минутный бег.	1
90	Беговые упражнения: бег на 30м, 60м.	1
91	Прыжок в длину с места. Специальная физическая подготовка.	1
92	Специальная физическая подготовка. Метание мяча на дальность.	1
93	Комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
94	Коррекция телосложения. Подбор упражнений для коррекции телосложения.	1
95	Беговые упражнения: челночный бег.	1
96	Составление индивидуальных комплексов коррекции телосложения.	1

97	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – выносливости.	1
98	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
99	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
100	Бег с горки в максимальном темпе. Ускорение из разных исходных положений.	1
101	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скорости.	1
102	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силовой выносливости.	1
103	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – силы.	1
104	Технико-тактические действия и правила игры «Лепта».	1
105	Плавание как жизненно важный способ передвижения человека. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении.	1
	ВСЕГО:	105час.

Тематическое планирование.

8 класс

(3 часа в неделю, 35 учебных недель, 105 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Беговые упражнения. Развитие скоростных способностей.	1
3	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – скорости.	1
4	Низкий старт. Стартовый разгон	1
5	Беговые упражнения. Финальное усилие. Эстафетный бег.	1
6	Ходьба и бег, выполняемые разными способами.	1
7	Техника движений и её основные показатели.	1
8	Контроль и наблюдение за физической подготовленностью – бег 30 м., 60 м.	1
9	Прыжки, выполняемые в разных условиях.	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Переменный бег.	1
11	Техника движений и её основные показатели. Упражнения в метании малого мяча.	1
12	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества - выносливости.	1
13	Контроль за физической подготовленностью – метание мяча на дальность.	1
14	Беговые упражнения – бег на средние дистанции.	1
15	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – силы.	1

16	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на развитие основных физических качеств.	1
17	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения – бег на длинные дистанции.	1
18	Преодоление препятствий разной сложности.	1
19	Контроль за физической подготовленностью – 6-минутный бег.	1
20	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лапта».	1
21	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
22	Игра «Лапта». Оценка эффективности занятий.	1
23	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	1
24	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – гибкости.	1
25	Составление планов занятий спортивной подготовкой.	1
26	Современные Олимпийские игры. Прыжковые упражнения.	1
27	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств.	1
28	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (баскетбол).	1
29	Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Стойки, передвижения, повороты, остановки.	1
30	Комплекс упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
31	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: бросок мяча; бросок мяча в движении; штрафной бросок.	1
32	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: индивидуальная техника защиты.	1
33	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества - силы.	1
34	Тактика игры. Правила спортивной игры. Игры по правилам.	1
35	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (волейбол).	1
36	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества быстроты.	1
37	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Приём и передача мяча.	1
38	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: подача мяча; приём мяча после подачи.	1
39	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества быстроты.	1

40	Технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол: нападающий удар; тактика игры.	1
41	Правила игры. Игры по правилам.	1
42	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества ловкости, координации.	1
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол. Перемещения с мячом.	1
44	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (футбол).	1
45	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества ловкости, координации.	1
46	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
47	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: тактические действия в защите и в нападении.	1
48	Круговая тренировка. Учебная игра.	1
49	Подготовка к занятиям физической культурой. Лыжная подготовка (выбор инвентаря и одежды)	1
50	Передвижение на лыжах раннее изученными способами.	1
51	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта - лыжные гонки.	1
52	Передвижение на лыжах разными способами: совершенствование техники попеременного и одновременного лыжных ходов.	1
53	Передвижение на лыжах разными способами: совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах.	1
54	Общефизическая подготовка. Развитие основного физического качества - силы.	1
55	Передвижение на лыжах разными способами: совершенствование техники подъёмов и спусков на склонах; торможение и поворот «плугом».	1
56	Передвижение на лыжах разными способами: совершенствование техники лыжных ходов во время прохождения дистанции 2 км.	1
57	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества силы.	1
58	Контрольная гонка 1 км с учётом времени. Техника конькового хода.	1
59	Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью по пересечённой местности.	1
60	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества быстроты.	1
61	Дистанция 3 км со средней скоростью со сменой ходов по рельефу местности.	1
62	Лыжные гонки. Контрольная гонка 2 км с учётом времени. Самонаблюдение и самоконтроль.	1

63	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества быстроты.	1
64	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок – спуск и подъём.	1
65	Прохождение дистанции 5 км без учёта времени. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	1
66	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества выносливости.	1
67	Составление индивидуального комплекса адаптивной физической культуры при нарушении центральной нервной системы.	1
68	Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приёмы.	1
69	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества гибкости.	1
70,71	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения.	2
72	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств – гибкости.	1
73	Опорные прыжки через гимнастический снаряд. Специальная физическая подготовка.	1
74	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
75	Преодоление препятствий: лазание, перелезание, ползание.	1
76	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
77	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Элементы атлетической гимнастики (мальчики).	1
78	Преодоление препятствий: передвижение в висах и упорах.	1
79	Акробатические упражнения и комбинации.	1
80	Акробатические упражнения и комбинации.	1
81	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – координации и гибкости.	1
82	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно-двигательного аппарата.	1
83	Составление и разучивание индивидуальных комплексов адаптивной физической культуры при нарушении дыхания и кровообращения.	1
84	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – гибкости.	1
85	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.	1
86	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
87	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.	1
88	Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1

89	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Специальная физическая подготовка.	1
90	Игра «Лапта».	1
91	Упражнения в метании малого мяча. Специальная физическая подготовка.	1
92	Упражнения в метании малого мяча. Специальная физическая подготовка.	1
93	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества силы.	
94	Прыжковые упражнения. Специальная физическая подготовка.	1
95	Контроль и наблюдение за физической подготовленностью.	1
96	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества выносливости.	1
97	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
98,99	Самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой.	2
100	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества силы.	1
101	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
102	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
103, 104	Организация досуга средствами физической культуры.	2
105	Плавание. Правила безопасности на воде.	1
	ВСЕГО:	105 час.

Тематическое планирование.

9 класс

(3 часа в неделю, 34 учебных недель, 102 часов)

<i>№ п/п</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Кол-во часов</i>
1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1
2	Беговые упражнения. Старты: высокий и низкий.	1
3	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – быстроты.	1
4	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лёгкая атлетика).	1
5	Ходьба и бег, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
6	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 5 минут.	1
7	Контроль и наблюдение за физической подготовленностью – бег 30м.	1

8	Спорт и спортивная подготовка. Беговые упражнения.	1
9	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – выносливости.	1
10	Составление планов занятий спортивной подготовкой. Переменный бег до 2000м.	1
11	Самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.	1
12	Круговая тренировка. Атлетическая гимнастика.	1
13	Упражнения в метании малого мяча.	1
14	Метание малого мяча по движущей цели.	1
15	Метание набивных мячей из разных исходных положений.	1
16	Полоса препятствий, включающая в себя разнообразные прикладные упражнения.	1
17	Передвижение в висах и упорах.	1
18	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – силы.	1
19	Преодоление препятствий разной сложности.	1
20	Прыжковые упражнения. Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	1
21	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	1
22	Прыжковые упражнения, выполняемые разными способами в разных условиях.	1
23	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
24	Бег трусцой в чередовании с ходьбой до 2000м.	1
25	Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
26	Физическая культура в современном обществе.	1
27	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – сила.	1
28	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в волейбол. Специальная физическая подготовка.	1
29	Технико-тактические действия и приёмы игры: передача мяча сверху двумя руками; нижняя подача на точность.	1
30	Подводящие упражнения при совершенствовании атакующих ударов.	1
31	Технико-тактические действия и приёмы игры: прием мяча, отражённого сеткой.	1
32	Подача в ближнюю (дальнюю) часть площадки.	1
33	Упражнения по технике: удар по ходу из зоны 4 с высокой передачи из зоны 3.	1
34	Технико-тактические действия и приёмы игры: игра по правилам (игра в три касания).	1
35	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол. Правила спортивной игры.	1
36	Накрывание мяча при броске с места.	1

37	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: передача мяча одной рукой снизу в движении после отскока.	1
38	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: бросок в прыжке с дальней и средней дистанции.	1
39	Овладение мячом, отскочившим от кольца.	1
40	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: персональная защита.	1
41	Технико-тактические действия и приёмы игры в баскетбол: быстрое нападение; перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину.	1
42	Учебная игра по правилам.	1
43	Спортивные игры: технико-тактические действия и приёмы игры в футбол, мини-футбол.	1
44	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: обманные движения (финты); резаные удары.	1
45	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – координации.	1
46	Технико-тактические действия и приёмы игры в футбол: финт уходом, ударом, остановкой.	1
47	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата).	1
48	Формирование осанки – упражнения с предметами.	1
49	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1
50	Лыжные гонки: передвижение на лыжах раннее изученными способами.	1
51	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – выносливости.	1
52	Передвижение на лыжах раннее изученными способами: попеременный четырёхшажный ход.	1
53	Передвижение на лыжах раннее изученными способами: одновременный одношажный ход. Торможения и повороты «плугом».	1
54	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1
55	Лыжные гонки: подъём и спуски различными способами. Прохождение дистанции 3 км с учётом времени.	1
56	Передвижение на лыжах раннее изученными способами: коньковый ход. Специальная физическая подготовка.	1
57	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – координации.	1
58	Прохождение дистанции 1 км с учётом времени.	1
59	Прохождение дистанции 5 км без учёта времени.	1
60	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья.	1
61	Самонаблюдение и самоконтроль.	1
62	Организующие команды и приёмы. Опорные прыжки.	1

63	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – координации.	1
64	Акробатические упражнения и комбинации.	1
65	Акробатические упражнения и комбинации.	1
66	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Оценка эффективности занятий.	1
67	Упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).	1
68	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – координации.	1
69	Составление комплексов при нарушении центральной нервной системы.	1
70	Упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1
71	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – гибкости.	1
72	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов коррекции осанки и телосложения.	1
73	Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма.	1
74	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и на ноги.	1
75	Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Висы.	1
76	Составление комплексов при нарушении систем дыхания и кровообращения.	1
77	Динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела.	1
78	Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при близорукости.	1
79	Организация досуга средствами физической культуры.	1
80	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1
81	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – силы.	1
82	Лёгкая атлетика: беговые упражнения: челночный бег.	1
83	Составление планов и самостоятельное проведение занятий прикладной физической подготовкой с учётом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.	1
84	Прыжки через скакалку на месте на двух ногах.	1
85	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лёгкая атлетика).	1
86	Упражнения в метании малого мяча.	1
87	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1

88	Метание малого мяча по движущей цели.	1
89	Контроль за физической подготовленностью – бег 30м., прыжок в длину с места.	1
90	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – скорости.	1
91	Лёгкая атлетика: прыжковые упражнения.	1
92	Комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.	1
93	Преодоление препятствий разной сложности.	1
94	Лёгкая атлетика: равномерный бег до 6 минут.	1
95	Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Игра «Лапта».	1
96	Контроль и наблюдение за физическим развитием.	1
97	Метание малого мяча на дальность.	1
98	Организация и проведение пеших туристических походов.	1
99	Упражнения, ориентированные на развитие основного физического качества – силы.	1
100	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	1
101	Организация досуга средствами физической культуры.	1
102	Плавание. Правила безопасности на воде.	1
	ВСЕГО:	102 час.