

**Приложение 1.1.30**  
к основной образовательной программе  
основного общего образования  
МБОУ СОШ № 10,  
утвержденной приказом  
от 16.04.2020 г. № 105

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
учебного предмета  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
5-9 класс

## УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования

Стандарт устанавливает требования к результатам освоения обучающимися основной образовательной программы основного общего образования:

личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

метапредметным, включающим освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории;

предметным, включающим освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета умения специфические для данной предметной области, виды деятельности по получению нового знания в рамках учебного предмета, его преобразованию и применению в учебных, учебно-проектных и социально-проектных ситуациях, формирование научного типа мышления, научных представлений о ключевых теориях, типах и видах отношений, владение научной терминологией, ключевыми понятиями, методами и приемами.

#### Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) 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, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

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

4) 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 нем взаимопонимания;

5) 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 учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

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 отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

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

В области нравственной культуры:

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

В области трудовой культуры:

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

В области эстетической культуры:

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

В области коммуникативной культуры:

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

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты:

- 1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

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

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

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

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

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 активного использования 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 интерпретировать получаемую информацию из различных источников.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

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

В области нравственной культуры:

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

Предметные результаты:

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:

физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической, общекультурной и ценностной составляющей

предметной области;

формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;

понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;

овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;

понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;

развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;

установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

Предметные результаты изучения предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны отражать:

### **Физическая культура:**

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений,

ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ( ГТО)

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

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

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание 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 творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **РАЗДЕЛ II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

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

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

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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

### **Физическая культура как область знаний**

#### **История и современное развитие физической культуры**

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

#### **Современное представление о физической культуре.**

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. 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)

### Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### Учебно-тематический план 5 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
<b>Физическая культура как область знаний. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 14 часов.</b>			
1.	ИОТ-018-2018, ИОТ-020-2018. Бег в спокойном темпе 10 мин.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел легкая атлетика, спортивные игры.
2.	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Прыжковые упражнения	1	Выполнение специальных легкоатлетических упражнений, прыжковых упражнений. Правила выбора места занятий, инвентаря, одежды при занятиях физической культурой.
3	Бег с изменением направления и скорости. Беговые упражнения.	1	Бег с изменением направления и скорости
4	Бег с преодолением препятствий. Прыжковые упражнения	1	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью
5	Бег с ускорениями по 30 метров. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России	1	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России
6	Совершенствование низкого старта. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Подвижные игры с мячами.	1	Выполнение низкого старта. Пробегание коротких отрезков (15–20 м) с низкого старта
7	ИОТ-018-2018. Зачет: дистанция 30 метров. Игры с мячом	1	Соревнования на короткие дистанции. Оценка двигательных способностей.
8	Совершенствование скоростной выносливости. Упражнения в метании малого мяча.	1	Повторное выполнение бега на 150 м Метание мяча весом 150 г
9	Совершенствование бега по повороту. Игры с мячом	1	Бег по повороту с разной скоростью. Метание мяча весом 150 г
10	ИОТ-018-2018. Зачет дистанция: 150 метров.	1	Соревнования на короткие

	Оздоровительная система физического воспитания и физической подготовки. Игры с мячом		дистанции. Оценка двигательных способностей.
11	Высокий старт. Бег с высокого старта. Метание мяча Игры с мячом	1	Бег на дистанцию 300 м в среднем темпе (два повторения).
12	ИОТ-018-2018. Зачет: дистанция 300 метров. Игры с мячом	1	Соревнования
13	Развитие общей выносливости. Кросс 15 минут. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой. И	1	Бег на дистанцию 1500 м с изменением скорости
14	ИОТ-018-2018. Зачет: дистанция 1000 метров. Игры с мячом	1	Развитие и оценка двигательных качеств.
<b>Физическая культура как область знаний Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. 18 часов.</b>			
15	ИОТ-020-2018. Повторение стойки игрока и перемещений в стойке. Правила спортивных игр.	1	Упражнения на передачу мяча. Развитие двигательных качеств. Основные правила игры баскетбол.
16	Повторение ведения мяча обоими руками.	1	Упражнения на ведение и передачу мяча. Подвижная игра на совершенствование передач мяча.
17	Повороты с мячом. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	1	Упражнения на повороты с мячом и передачи мяча, игровые задания на закрепление материала.
18	Ведение мяча в различных стойках в движении.	1	Ведение мяча в различных стойках в движении. Игровые задания на закрепление материала.
19	Ведение с изменением скорости и направления.	1	Упражнения на ведение мяча с изменением скорости и направления. Игровые задания на закрепление материала.
20	Передача мяча одной рукой после ведения. Двигательные действия, физические качества и нагрузка	1	Упражнения на передачу мяча одной рукой после ведения. Игровые задания на закрепление материала.
21	Комбинации из освоенных элементов.	1	Упражнения на ведение, ловлю и передачу мяча. Игровые задания на закрепление материала.
22	ИОТ-020-2018. Контрольная работа за 1 четверть.	1	Оценка техники ведения, ловли, передачи мяча.

23	Вырывание и выбивание мяча. Организация досуга средствами физической культуры.	1	Упражнения на вырывание и выбивание мяча, игровые задания на закрепление материала. Виды досуга при организации занятий физической культуры.
24	Ловля и передача на месте.	1	Упражнения на выполнения ловлю и передачу мяча.
25	Ведение, передача двумя руками.	1	Упражнения на ведение и передачу мяча.
26	Бросок по кольцу двумя руками с места.	1	Упражнения на ведение мяча, броски по кольцу, игровые задания.
27	Остановка двумя шагами.	1	Упражнения на освоение и закрепление остановки двумя шагами ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.
28	Бросок по кольцу после ведения.	1	Упражнения на ведение мяча, броски по кольцу, игровые задания на закрепление материала.
29	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу, броски по кольцу, игровые задания. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
30	Игровые задания.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча на бегу.
31	ИОТ-020-2018. Зачет: Ведение, остановка, поворот, передача.	1	Оценка техники ведения, остановки, поворотов, передачи мяча.
32	Учебная игра.	1	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу.
<b>Физическая культура как область знаний История и современное развитие физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.</b>			
33	ИОТ-017-2018. Обучение и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Повторение построений и перестроений.	1	Правила поведения и безопасности на уроках гимнастики. Построения в колонну, шеренгу, перестроения в шеренгу и колонну по 2 и 3 человека.
34	Строевой шаг. Размыкание и смыкание. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1	Строевые упражнения. Повторение размыкания и смыкания строя.
35	Упражнения в движении.	1	ОРУ в движении. Повторение

			построений, перестроений.
36	Совершенствование упражнений в парах. Организующие команды и приемы.	1	Гимнастические упражнения на развитие силовых способностей в парах и самостоятельно.
37	Силовые упражнения. Комплекс упражнений для основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	Отжимание от гимнастической скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики).
38	ИОТ-017-2018. Зачет: отжимание от скамейки(дев.), подтягивания на высокой перекладине(мал.).	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Гимнастические упражнения.
39	Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках.	1	Гимнастические упражнения. Повторение кувырков вперед, назад, стойки на лопатках.
40	Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно.	1	Гимнастические упражнения. Повторение кувырков вперед, назад, стойки на лопатках. Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно.
41	ИОТ-017-2018. Зачет: Акробатические упражнения и комбинации	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Гимнастические упражнения.
42	Упражнения на гимнастической стенке и бревне.	1	Упражнения на бревне (ходьба с подскоками, повороты на носках, равновесие на правой и левой ноге, подпрыгивание).
43	Упражнения в висах и упорах. Опорные прыжки.	1	Упражнения на гимнастическом бревне, акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Опорные прыжки.
44	Прыжки через скакалку.	1	Упражнения на гимнастическом бревне, акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку
45	Прыжки через гимнастическую скамейку.	1	Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.

46	ИОТ-017-2018. Контрольная работа за 1 полугодие	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места. Гимнастические упражнения.
47	ОРУ с гимнастическими палками. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1	Упражнения с гимнастическими палками
48	Упражнения с мячами. Прыжок через козла.	1	Игры с использованием гимнастического инвентаря. Опорные прыжки.
49	Игры с использованием гимнастического инвентаря. прыжок через козла	1	Игры с использованием гимнастического инвентаря. Опорные прыжки.
50	Эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений.	1	Игры и эстафеты с использованием гимнастического инвентаря. прыжок через козла. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений.
<b>Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. 21 час.</b>			
51	ИОТ-019-2018. Передвижение на лыжах разными способами	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
52	Попеременный двухшажный ход.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Игра на закрепление умения скольжения на лыжах.
53	Прохождение дистанции 2 км.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
54	Одновременный бесшажный ход.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременного хода.
55	Переход с одновременного на попеременный ход.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение переходов с хода на ход.
56	Прохождение дистанции 2,5 км.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
57	Прохождение дистанции 2 км с различной скоростью.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе и с изменения темпа.

58	Прохождение дистанции 3 км.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
59	Повторение попеременных и одновременных ходов.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе одновременным и попеременным ходом
60	ИОТ-019-2018. Зачет: техника двухшажного попеременного хода.	1	Оценка техники выполнения лыжных ходов.
61	Прохождение дистанции 3,5 км.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
62	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Повторение подъемов "лесенкой" и "елочкой".	1	Подъем «лесенкой» и «елочкой», спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.
63	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подъем "полуелочкой".	1	Подъем «полуелочкой», спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.
64	Спуск со склона в различных стойках.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение поворотом и упором.
65	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Торможение плугом.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение «плугом»
66	ИОТ-019-2018. Зачет: Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	Оценка техники. Подъем «лесенкой» и «елочкой», спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.
67	Прохождение отрезков по 250 метров на скорости.	1	Передвижение на лыжах в спокойном темпе и на время.
68	Прохождение дистанции 1 км. в быстром темпе.	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе.
69	Поворот переступанием. Здоровье и здоровый образ жизни	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе, подъем, спуск со склона, повороты переступанием.
70	Прохождение дистанции 2 км	1	Передвижение на лыжах в среднем темпе.
71	ИОТ-019-2018. Контрольная работа за 3 четверть.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Зачет: передвижение на лыжах с учетом времени 2 км.
<b>Физическая культура человека. Оценка эффективности занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. 21 час.</b>			
72	ИОТ-020-2018. Упражнения с мячом. Коррекция осанки и телосложения	1	Правила поведения и безопасности на уроках

			волейбола. Упражнения с мячом, подбрасывания. Коррекция осанки и телосложения накидывания.
73	Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки. Игра «Перехват мяча»
74	Ходьба и бег с выполнением заданий.(сесть, встать, подпрыгнуть и т.д.)	1	Упражнения с мячом и без мяча. Ходьба, бег.
75	Комбинации из освоенных элементов (	1	Упражнения с мячом, перемещения в стойке, остановки, ускорения.
76	Передача мяча над собой. Самонаблюдение и самоконтроль.	1	Упражнения с мячом. Передачи мяча над собой. . Самонаблюдение и самоконтроль.
77	Передача мяча через сетку в парах.	1	Передачи мяча в парах через сетку. Игровые задания.
78	Передача мяча после перемещения вперед. Основные этапы развития физической культуры в России.	1	Передачи мяча после перемещения. Игровые задания по теме.
79	ИОТ-020-2018. Зачет: передача мяча через сетку в парах.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения передачи мяча через сетку в парах.
80	Прием мяча снизу.	1	Прием мяча снизу. Игровые задания.
81	Нижняя прямая подача.	1	Подачи мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме
82	Нижняя прямая подача, прием мяча снизу.	1	Подачи мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме.
83	Верхняя прямая подача.	1	Подачи мяча через сетку. Игровые задания.
84	Подача мяча, прием, передача.	1	Подачи мяча через сетку. Игровые задания.
85	ИОТ-020-2018. Зачет: Подача мяча.	1	Оценка техники. Подачи мяча через сетку.
86	Игровые задания 2:2, 3:3.	1	Подача мяча через сетку. Прием подачи. Игровые задания по теме.
87	Прямой нападающий удар.	1	Обучение прямому нападающему удару. Игровые задания по теме.
88	Подача мяча, прием, передача, удар.	1	Обучение прямому нападающему удару. Игровые задания по теме.
89	ИОТ-020-2018. Зачет: прямой нападающий удар.	1	Оценка двигательных способностей и техники

			выполнения прямого нападающего удара.
90	Игра на укороченной площадке.	1	Учебная игра по правилам волейбола.
91	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	1	Прием, подачи и передачи мяча через сетку. Нападающий удар. Игровые задания по теме.
92	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	Учебная игра по правилам волейбола.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. 6 часов.</b>			
93	ИОТ-018-2018, ИОТ-020-2018. Бег в спокойном темпе 10 мин. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	Бег в спокойном темпе 10 минут
94	Эстафетный бег. Основы туристической подготовки. Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки.	1	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Спортивные игры: футбол
95	ИОТ-018-2018, ИОТ-020-2018. Зачет: эстафетный бег 4 x150 метров.	1	Оценка техники выполнения эстафетного бега с передачей эстафетной палочки.
96	Метание мяча на дальность с места и разбега. ИОТ-018-2018, ИОТ-020-2018. Зачет: метание мяча.	1	Метание мяча на дальность с места, с двух шагов и с разбега. Игра «Меткие метания» Оценка техники выполнения и двигательных способностей в метании мяча.
97	Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Игры на развитие ловкости.	1	Полоса препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения (перелезания, прыжки, преодоление препятствий на дистанции) Игра в волейбол (девочки) и в футбол (мальчики)
98	Годовая контрольная работа. Технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	Оценка техники выполнения и двигательных способностей в беге на длинные дистанции
Итого		98	

**Учебно-тематический план**

**6 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
<b>Физическая культура человека. Оценка эффективности занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 14 часов.</b>			
1.	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Бег на короткие дистанции. Подвижные игры	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел легкая атлетика, спортивные игры.
2.	Спринтерский бег 60 метров. Зачетный урок. Игры с мячом	1	Развитие и оценка двигательных качеств.
3	Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Подвижные игры	1	Наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.(измерение пульса). Подвижные игры
4	Высокий старт (обучение). Игры с мячом.	1	Выполнение высокого старта. Пробегание коротких отрезков (15–20 м) с высокого старта.
5	Гладкий равномерный бег. Игры с мячом	1	Равномерный бег 25 мин, игры с мячом.
6	Эстафетный бег. Спортивные игры	1	Бег с изменением направления и скорости.
7	Бег с преодолением препятствий. Игры с мячом	1	Бег на короткие дистанции с максимальной скоростью ,игры с мячом.
8	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Бег 500 метров. Контрольный урок.	1	Развитие и оценка двигательных качеств. Бег 500 метров.
9	Инструктаж по ТБ № 18, № 20. Бег на средние дистанции. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Игры с мячом	1	Бег на средние дистанции. Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень. Игры с мячом.
10	Упражнения в метании малого мяча.	1	Повторное выполнение бега на 150 м Метание мяча весом 150 г
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с мячом	1	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Игры с мячом
12	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет. Бег на длинные дистанции. Игры с мячом	1	Соревнования на длинные дистанции. Оценка двигательных способностей.
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (обучение). Игры с мячом	1	Выполнение специальных легкоатлетических упражнений, прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с разбега

			способом перешагивание (обучение). Игры с мячом
14	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (совершенствование). Игры с мячом	1	Выполнение специальных легкоатлетических упражнений, прыжковых упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивание (совершенствование).
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры. Баскетбол. 18 часов.</b>			
15	ИОТ-020-2018. Повороты с мячом на месте	1	Упражнения на владения мячом. Развитие двигательных качеств. Основные правила игры баскетбол.
16	Ведение мяча шагом. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1	Упражнения на ведение мяча с изменением скорости. Игровые задания на закрепление материала.
17	Ведение мяча бегом	1	Упражнения на ведение мяча. Развитие двигательных качеств.
18	Ведение мяча змейкой	1	Упражнения на ведение мяча с изменением скорости и направления. Игровые задания на закрепление материала.
19	Ведение мяча с об беганием стоек (обучение)	1	Упражнения на ведение и передачу мяча. Подвижная игра на совершенствование ведение мяча.
20	Ведение мяча с об беганием стоек (совершенствование)	1	Ведение мяча с об беганием стоек в движении. Игровые задания на закрепление материала.
21	Ловля и передача мяча двумя руками от груди (обучение)	1	Упражнения на передачу мяча, двумя руками от груди. Игровые задания на закрепления атериала.
22	ИОТ-020-2018. Контрольная работа за 1 четверть	1	Оценка техники ведения, ловли, передачи мяча.
23	Передача мяча одной рукой от плеча (обучение)	1	Упражнения на передачу мяча одной рукой от плеча. Игровые задания на закрепление материала.
24	Передача мяча одной рукой от плеча (совершенствование)	1	Упражнения на передачу мяча одной рукой после ведения. Игровые задания на закрепление материала.

25	Передача мяча при встречном движении (обучение)	1	Упражнения на передачу мяча в движении. Игровые задания на закрепление материала
26	Передача мяча при встречном движении (совершенствование)	1	Упражнения на передачу мяча при встречном движении. Игровые задания на совершенствование ведение мяча.
27	Вырывание и выбивание мяча	1	Упражнения на врывание и выбивания мяча. Игровые задания на закрепление материала
28	Бросок двумя руками от груди с места. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (спортивные игры)	1	Упражнения на передачу мяча с места . Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта Игровые задания на закрепление материала
29	ИОТ-020-2018. Бросок двумя руками от груди с места. Зачет.	1	Оценка техники бросок двумя руками от груди с места.
30	Перехват мяча во время передачи (обучение)	1	Упражнения на выполнения ловлю и передачу мяча.
31	Перехват мяча во время передачи (совершенствование)	1	Упражнения на выполнения ловлю и передачу мяча. Совершенствование перехвата мяча во время передачи.
32	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 15 часов.</b>			
33	ИОТ-017-2018. Построение и перестроения на месте и в движении. Организующие команды и приемы	1	Правила поведения и безопасности на уроках гимнастики. Построения в колонну, шеренгу, перестроения в шеренгу и колонну по 2 и 3 человека.
34	Передвижение строевым шагом	1	Строевые упражнения. Повторение передвижения строем шагом под счет.
35	Передвижение двумя колоннами.	1	ОРУ в движении. Повторение построений, перестроений.
36	Кувырок вперед в группировке	1	Гимнастические упражнения. Повторение кувырков вперед, назад, в группировке.
37	Кувырок назад в упор присев. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания,	1	Гимнастические упражнения. Повторение кувырков вперед, назад, кувырок назад в упор присев.

	ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.		
38	Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат	1	Гимнастические упражнения. Кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.
39	Кувырок назад в упор стоя ноги врозь	1	Гимнастические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Игровые задания на развитие гибкости.
40	Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках	1	Гимнастические упражнения. Из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках. Игровые задания на координацию движения.
41	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Повторение гимнастических элементов.	1	Упражнения на равновесие на гимнастическом бревне. Повторение гимнастических задания с элементами гимнастических упражнений.
42	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)
43	Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь	1	Гимнастические ,прыжковые упражнения, Опорный прыжок через гимнастического козла ноги врозь.
44	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (юноши). Упражнения на гимнастическом бревне	1	Упражнения на бревне (ходьба с подскоками, повороты на носках, равновесие на правой и левой ноге, подпрыгивание).повторение кувырков вперед и назад.
45	Упражнения на гимнастической перекладине. Акробатические упражнения и комбинации	1	Упражнения на гимнастической перекладине, акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Опорные прыжки.
46	ИОТ-017-2018. Контрольная работа за 1 полугодие	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Прыжок в длину с места. Гимнастические упражнения.
47	Упражнения на гимнастических брусках.	1	Упражнения на гимнастических брусках. Прыжки через скакалку.

<b>Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. 24 часа.</b>			
48	ИОТ-019-2018. Попеременный двухшажный ход (обучение)	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременно двухшажным ходом.
49	Попеременный двухшажный ход (совершенствование)	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Игра на закрепление умения скольжения на лыжах.
50	Прохождение дистанции 2 км. попеременным двухшажным ходом	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
51	Одновременный одношажный ход (обучение)	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременного хода.
52	Одновременный одношажный ход (совершенствование)	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Совершенствование техники выполнения одновременного хода.
53	Одновременный бесшажный ход (обучение)	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Игра на закрепление умения передвигаться бесшажным ходом.
54	Одновременный бесшажный ход (совершенствование)	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Совершенствование на умение передвигаться бесшажным ходом
55	передвижение на лыжах разными способами. Передвижение с чередованием ходов	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение Передвижение с чередованием ходов
56	ИОТ-019-2018. Зачет. Передвижение с чередованием ходов.	1	Оценка техники выполнения . Передвижения с чередованием ходов.
57	Подъемы, спуски, повороты, торможения. Спуск в основной и низкой стойках (обучение)	1	Подъем «лесенкой» и «елочкой», спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.

58	Спуск в основной и низкой стойках (совершенствование)	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.
59	Торможение плугом (обучение)	1	торможение плугом.
60	Торможение плугом (совершенствование)	1	Совершенствование, торможение плугом после спуска с горы.
61	Подъем лесенкой. . Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Подъем на гору лесенкой, упражнения на равновесие.
62	Подъем полувелочкой	1	Подъем полувелочкой, после спуска со склона.
63	Подъем елочкой	1	Подъем елочкой, после спуска со склона.
64	ИОТ-019-2018. Зачет. Подъем елочкой.	1	Оценка техники выполнения . Подъем елочкой.
65	Спуск по ровной поверхности	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках.
66	Спуск с преодолением бугров и впадин	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках. Упражнения на преодоления препятствий на лыжах.
67	Поворот переступанием (обучение)	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе, подъем, спуск со склона, повороты переступанием.
68	Поворот переступанием (совершенствование)	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе,совершенствование подъем, спуск со склона, повороты переступанием.
69	Торможение упором (обучение)	1	Передвижение на лыжах в спокойном темпе, Торможение упором на низком склоне.
70	Торможение упором (совершенствование)	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе, Торможение упором на высоком склоне.
71	ИОТ-019-2018. Контрольная работа за 3 четверть.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Зачет: передвижение на лыжах с учетом времени 2 км.
<b>Оценка эффективности занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. 21 час.</b>			
72	ИОТ-020-2018. Прием и передача мяча двумя руками снизу (обучение)	1	Правила поведения и безопасности на уроках волейбола. Упражнения с мячом, подбрасывания. Коррекция осанки и телосложения накидывания.
73	Прием и передача мяча двумя руками снизу (совершенствование)	1	Прием и передача мяча двумя руками снизу, игровые

			задания.
74	ИОТ-020-2018. Прием и передача мяча двумя руками снизу. Зачет.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения приема и передачи мяча двумя руками снизу.
75	Прием и передача мяча двумя руками сверху (обучение). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.	1	Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Подводящие упражнения прием и передача мяча двумя руками сверху.
76	Прием и передача мяча двумя руками сверху (совершенствование)	1	Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками сверху. Игровые задания по теме.
77	ИОТ-020-2018. Прием и передача мяча двумя руками сверху Зачет.	1	Оценка двигательных способностей и техники . Приема и передачи мяча двумя руками сверху.
78	Передача мяча сверху двумя руками (обучение). Оценка эффективности занятий.	1	Упражнения на развитие координации, Обучение передачи мяча сверху двумя руками.
79	Передача мяча сверху двумя руками (совершенствование)	1	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками.
80	Передача мяча в прыжке (обучение)	1	Прыжковые упражнения, обучение передачи мяча в прыжке
81	Передача мяча в прыжке (совершенствование)	1	Передача мяча в прыжке (совершенствование), прыжки через скакалку.
82	Передача мяча в прыжке (использование в игре)	1	Передача мяча в прыжке (использование в игре)
83	ИОТ-020-2018. Передача мяча сверху двумя руками. Зачет.	1	Оценка двигательных способностей и техники. . Передача мяча сверху двумя руками.
84	Игровые задания: передача мяча из зоны защиты в зону нападения	1	Обучение передача мяча из зоны защиты в зону нападения, игра в волейбол по правилам.
85	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения (обучение)	1	Упражнения на развитие координации движений. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения (обучение)
86	Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения (совершенствование)	1	Подводящие упражнения с мячом. Тактические действия: передача мяча из зоны защиты в зону нападения

			(совершенствование)
87	Нижняя прямая подача (обучение)	1	Поддачи мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме
88	Нижняя прямая подача (совершенствование)	1	Поддачи мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме
89	ИОТ-020-2018. Нижняя прямая подача. Зачет.	1	Оценка двигательных способностей и техники. Нижняя прямая подача.
90	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1	Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.
91	Правила спортивных игр. Игры по правилам. Игра по правилам (обучение)	1	Учебная игра по правилам волейбола.
92	Игра по правилам (совершенствование)	1	Игра в волейбол по правилам.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. 6 часов.</b>			
93	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Бег в спокойном темпе 15 мин.	1	Бег в спокойном темпе 15 минут.
94	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.	1	Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах.
95	Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки. ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: эстафетный бег 4 x150 метров.	1	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Спортивные игры: футбол Оценка техники выполнения и двигательных способностей, : эстафетный бег 4 x150 метров.
96	Метание мяча на дальность с места и разбега. ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: метание мяча.	1	Метание мяча на дальность с места, с двух шагов и с разбега. Игра «Меткие метания». Оценка техники выполнения и двигательных способностей в метании мяча.
97	Игры на развитие скорости и координации. Эстафеты с мячом.	1	Игра в волейбол (девочки) и в футбол (мальчики) Эстафеты с мячом.
98	Годовая контрольная работа. Игры на развитие ловкости.	1	Оценка техники выполнения и двигательных способностей в

			беге на длинные дистанции. Игры на развитие ловкости.(волейбол).
Итого		98	

**Учебно-тематический план  
7 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 14 часов.</b>			
1.	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Высокий старт.	1	Разминка. Повторения высокого старта. Ускорения с высокого старта.
2.	Специальные беговые упражнения. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.	1	Разминка с упражнениями для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы. Выполнение специальных беговых упражнений.
3	Бег с ускорениями по 30-40 метров.	1	Разминка. Бег в быстром темпе с высокого старта.
4	Скоростной бег до 60 метров.	1	Разминка со специальными беговыми упражнениями. Ускорения на дистанцию 60 метров.
5	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: дистанция 500метров девушки.1000 метров юноши	1	Разминка со специальными беговыми упражнениями. Зачетный бег на дистанции 500 метров девушки, 1000 метров юноши.
6	Бег в равномерном темпе 10 мин. Прыжки в длину. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни.	1	Бег в равномерном темпе 10 минут, разминочные упражнения. Выполнение прыжков в длину.
7	Тактика бега на средние дистанции. Прыжки в длину.	1	Разминка. Повторение прыжков в длину. Разбор тактики бега на средние дистанции.
8	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: 1500 метров без учета времени. Комплекс упражнений для глаз.	1	Разминка . Зачетный бег на дистанцию 1500 метров без учета времени.
9	Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	1	Разминка. Повторение беговых упражнений и прыжков в длину.

10	Метание мяча (совершенствование) Оздоровительная система физического воспитания и физической подготовки.	1	Разминка. Повторение техники метания мяча. Упражнения на совершенствование метания мяча.
11	Тактика бега на длинные дистанции.	1	Разминка. Разбор тактики бега на длинные дистанции.
12	Распределение сил на длинной дистанции.	1	Разминка. Разбор правильного распределения сил на длинной дистанции.
13	Кроссовый бег 15 мин. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)	1	Бег в течение 15 минут с правильным распределением сил на дистанции. Выполнение упражнений ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика)
14	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: дистанция 1500 метров.	1	Разминка. Зачетный бег на дистанцию 1500 метров.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. 21 час.</b>			
15	ИОТ-020-2018. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».	1	Ознакомление со Всероссийским физкультурно-спортивный комплексом «Готов к труду и обороне».
16	Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления.	1	Разминка. Выполнение упражнений на ведения мяча с изменением скорости и направления.
17	Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1	Разминка. Выполнение ведение с пассивным сопротивлением защитника.
18	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением.	1	Разминка. Выполнение упражнений с ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением
19	Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1	Разминка. Выполнение бросков одной рукой с пассивным сопротивлением.
20	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1	Разминка. Выполнение бросков двумя руками с пассивным сопротивлением
21	Дальние броски по кольцу.	1	Разминка. Выполнение дальних бросков по кольцу.
22	Обучение штрафному броску.	1	Разминка. Выполнение упражнений обучающих штрафному броску.

23	ИОТ-020-2018. Контрольная работа за 1 четверть.	1	Выполнение контрольной работы .
24	Обучение перехвату мяча.	1	Разминка. Выполнение упражнений обучающих перехвату мяча.
25	Совершенствование перехвата мяча.	1	Разминка. Выполнение упражнений обучающих перехвату мяча.
26	Позиционное нападение с изменением позиций.	1	Разминка. Выполнение упражнений обучающих позиционному нападению.
27	Нападение быстрым прорывом 2:1.	1	Разминка. Выполнение упражнений для нападения быстрым прорывом.
28	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.	1	Разминка. Выполнение упражнений для обучения технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол.
29	Тактика защиты. Правила спортивных игр.	1	Разминка. Игровые упражнения для защиты. Изучения правил игры.
30	Защита зоны. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	1	Разминка. Выполнение технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол
31	Персональная опека.	1	Разминка. Игровые упражнения для персональной опеки.
32	ИОТ-020-2018. Зачет: штрафной бросок.	1	Разминка. Сдача контрольного норматива.
33	Комбинации из освоенных элементов.	1	Разминка. Выполнение игровых упражнений на повторение освоенных элементов.
34	Игровые задания с элементами баскетбола.	1	Разминка. Выполнение игровых заданий с элементами баскетбола
35	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	Разминка. Игра в баскетбол с соблюдением всех правил игры.
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 15 часов.</b>			
36	ИОТ-017-2018. Обучение и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления.	1	Выполнение упражнений на внимание и развитие мышления.
37	Повторение построений и перестроений. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1	Разминка. Выполнений построений и перестроений. Игровые задания на тему.
38	Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.	1	Разминка. Выполнение упражнений на сочетание

			выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.
39	Силовые упражнения. Комплекс упражнений для основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	Разминка. Выполнение силовых упражнений и комплекса упражнений для основных физических качеств,
40	ИОТ-017-2018. Зачет: подтягивания (мал), отжимания (дев.)	1	Разминка. Выполнение зачётного упражнения.
41	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки)	1	Разминка. Выполнение опорного прыжка.
42	Опорные прыжки (совершенствование)	1	Разминка. Выполнение опорного прыжка
43	ИОТ-017-2018. Зачетный урок: опорные прыжки.	1	Разминка. Выполнение зачетного опорного прыжка
44	Гимнастические упражнения. Мост из положения лежа на спине.	1	Разминка. Выполнение упражнения мост из положения лежа на спине.
45	Стойка на голове, руках и на лопатках.	1	Разминка. Выполнение стойки на голове, руках и на лопатках
46	ОРУ с гимнастическими палками. Длинный кувырок.	1	Разминка. Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Длинный кувырок.
47	Комбинация из освоенных элементов. Акробатические упражнения и комбинации	1	Разминка. Выполнение комбинации из освоенных элементов
48	ИОТ-017-2018. Контрольная работа за 1 полугодие	1	Выполнение контрольной работы.
49	Прыжки со скакалкой.	1	Разминка. Выполнение прыжков на скакалке.
50	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)	1	Разминка. Выполнение упражнений ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики)
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. 21 час.</b>			
51	ИОТ-019-2018. Передвижение на лыжах 2 км.	1	Выполнение передвижения на лыжах 2 км.
52	Повторение попеременных ходов.	1	Выполнение повторение попеременных ходов.
53	Одновременный одношажный ход.	1	Выполнение одновременный одношажный ход.
54	Повторение одновременных ходов.	1	Выполнение одновременных ходов.
55	Повторение способов подъема и	1	Выполнение способов

	торможения.		подъема и торможения.
56	Подъем в гору скользящим шагом.	1	Выполнение подъема в гору скользящим шагом.
57	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	Выполнение преодоление бугров и впадин при спуске.
58	Прохождение дистанции 2 км.	1	Прохождение дистанции 2 км.
59	ИОТ-019-2018. Зачет: техника попеременных ходов.	1	ИОТ-019-2018. Выполнение зачетных упражнений техника попеременных ходов.
60	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1	Прохождение отрезков по 500 метров на время.
61	Подъемы, спуски, повороты	1	Выполнение подъема, спуски, повороты
62	Прохождение отрезков по 800 метров на время.	1	Прохождение отрезков по 800 метров на время.
63	Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1	Выполнение упражнений на совершенствование спуска со склона в различных стойках.
64	Игра " Гонки с выбыванием"	1	Игра " Гонки с выбыванием"
65	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта ( лыжные гонки)	1	Выполнение упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта ( лыжные гонки)
66	Игра " Гонки с преследованием."	1	Игра " Гонки с преследованием."
67	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	Выполнение подъема, спуски, повороты, торможения.
68	Прохождение дистанции 2 км с различной скоростью.	1	Прохождение дистанции 2 км с различной скоростью.
69	Распределение сил на дистанции.	1	Обучение умению распределение сил на дистанции.
70	ИОТ-019-2018. Контрольная работа за 3 четверть.	1	ИОТ-019-2018. Контрольная работа за 3 четверть.
71	Катание с гор.	1	Выполнение спусков различными способами.
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. 18 час.</b>			
72	ИОТ-020-2018. Упражнения с мячами.	1	ИОТ-020-2018. Разминка Выполнение упражнения с мячами.
73	Совершенствование стоек, поворотов, остановок.	1	Разминка. Упражнения на совершенствование стоек, поворотов, остановок.
74	Совершенствование перемещений в стойке.	1	Разминка. Упражнения на

			совершенствование перемещений в стойке.
75	Передачи мяча над собой.	1	Разминка Выполнение передач мяча над собой.
76	Передачи мяча в парах на месте. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1	Разминка. Выполнение передачи мяча в парах на месте. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.
77	Передачи мяча в парах через сетку. Способы закаливания и простейший массаж.	1	Разминка. Выполнение передачи мяча в парах через сетку. Способы закаливания и простейший массаж.
78	Передача над собой во встречных колоннах.	1	Разминка. Выполнение передача над собой во встречных колоннах.
79	ИОТ-020-2018. Зачет: передача мяча в парах через сетку.	1	Разминка Выполнение зачетного упражнения.: передача мяча в парах через сетку.
80	Передачи в тройках через сетку.	1	Разминка. Выполнение передачи в тройках через сетку.
81	Игровое задание 2:2. Основные этапы развития физической культуры в России.	1	Разминка. Выполнение игровое задание 2:2. Основные этапы развития физической культуры в России.
82	Нижняя прямая подача.	1	Разминка. Упражнения для выполнения нижняя прямая подача.
83	Прием подачи. Теоретические знания: способы плавания.	1	Разминка. Выполнение упражнений для совершенствования прием подачи. Теоретические знания: способы плавания.
84	Верхняя прямая подача.	1	Разминка. Выполнение верхняя прямая подача.
85	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Разминка. Выполнение упражнений для совершенствование верхней прямой подачи.
86	ИОТ-020-2018. Зачет: подача мяча.	1	Разминка. Выполнение зачетного упражнения: подача мяча.
87	Прямой нападающий удар.	1	Разминка. Выполнение прямой нападающий удар.
88	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападение с изменением	1	Разминка. Выполнение технико-тактические

	позиций.		действия и приемы игры в волейбол. Нападение с изменением позиций.
89	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игровые задания 3:3.	1	Разминка. Выполнение технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Игровые задания 3:3.
90	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Разминка Проведение эстафеты с элементами волейбола.
91	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	Разминка. Игры по правилам.
92	Игра в волейбол по правилам.	1	Разминка. Игра в волейбол по правилам.
<b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 6 часов.</b>			
93	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Спринтерский бег. Бег с ускорениями по 30-60 метров.	1	Разминка. Выполнение ускорений на короткие дистанции. Бег с ускорениями по 30-60 метров.
94	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: дистанция 60 метров.	1	Разминка. Выполнение зачетного упражнения бег на дистанция 60 метров.
95	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча. Совершенствование передачи эстафетной палочки. Упражнения в метании малого мяча.	1	Разминка. Выполнение упражнений на совершенствование старта с эстафетной палочкой. Повторение метание мяча. Выполнение упражнений на совершенствование передачи эстафетной палочки. Выполнение упражнения в метании малого мяча.
96	Бег на средние дистанции. Челночный бег.	1	Разминка. Бег на средние дистанции. Выполнение челночного бега.
97	Годовая контрольная работа ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: дистанция 1500 метров.	1	Разминка. Зачет: дистанция 1500 метров.
98	Игры на развитие скорости. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	1	Разминка. Игры на развитие скорости. Выполнение на полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Выполнение упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

			координации, гибкости, ловкости).
Итого		98	

**Учебно-тематический план  
8 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество Часов	Содержание
<b>Современное представление о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность Легкая атлетика. 14 часов.</b>			
1.	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Низкий старт. Олимпийские игры древности и современности.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел легкая атлетика, спортивные игры, бег с низкого старта. Олимпийские игры древности и современности. Пьер де Кубертен.
2.	Повторение специальных легкоатлетических упражнений. Низкий старт (совершенствование)	1	Выполнение специальных легкоатлетических упражнений: бег с высоким поднимаем бедра, с захлестыванием голени, скрестный шаг. Совершенствование бега с низкого старта.
3	Совершенствование скоростных способностей. Ускорения по 70-80 метров.	1	Бег на короткие дистанции 70-80 метров с максимальной скоростью.
4	Совершенствование низкого старта. Бег 30 метров на время.	1	Соревнования на короткие дистанции. Оценка двигательных способностей.
5	Совершенствование бега по повороту. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1	Бег по повороту с разной скоростью. Алексей Немов, Лариса Латынина, Юрий Власов, Елена Исинбаева.
6	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег на дистанцию 60 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Зачетная дистанция в беге на 60 метров. Оценка двигательных способностей.
7	Бег в равномерном темпе 15 минут. Физическое развитие человека.	1	Характеристика выносливости. Бег в равномерном темпе 15 минут. Физическое развитие

			человека.
8	Тактика бега на средние дистанции. Метание мяча.	1	Тактика в беге на средние дистанции. Метание мяча весом 150 г.
9	Распределение сил в беге на средние дистанции.	1	Распределение сил в беге на средние дистанции.
10	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег на дистанцию 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши).	1	Зачетная дистанция в беге на дистанцию 500 метров (девушки), 1000 метров (юноши). Развитие и оценка двигательных качеств.
11	Тактика бега на длинные дистанции. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.	1	Тактика бега на дистанцию 2000 метров. Физическая подготовка и физическая подготовленность, развитие физических качеств.
12	Распределение сил в беге на длинные дистанции. Упражнения в метании малого мяча.	1	Распределение сил в беге на дистанцию 2000 метров. Метание малого мяча весом 150 г.
13	Кроссовый бег 15 минут. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Бег в спокойном темпе 15 минут. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.
14	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег на дистанцию 2000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Зачетная дистанция 2000 метров. Развитие и оценка двигательных качеств.
<b>Физическая культура человека. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол.18 часов.</b>			
15	ИОТ-020-2018. Повторение ведения мяча.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел баскетбол. Ведение мяча в различных стойках в движении.
16	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ведение мяча с пассивным сопротивлением.
17	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ловлю и передачу мяча с пассивным сопротивлением защитника и без.
18	Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1	Броски с места в кольцо одной рукой с пассивным сопротивлением защитника и без.

19	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	1	Броски с места и после ведения мяча двумя руками, с пассивным сопротивлением защитника.
20	Дальние броски по кольцу. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований баскетболу (мини-баскетболу).	1	Дальние броски по кольцу с места. Основные правила игры в баскетбол.
21	Обучение штрафному броску.	1	Штрафной бросок, игровые задания на закрепление материала
22	Совершенствование штрафного броска.	1	Повторение штрафного броска.
23	ИОТ-020-2018. Зачет: штрафной бросок.	1	Зачет: штрафной бросок. Оценка техники выполнения штрафного броска и попаданий в кольцо.
24	Обучение перехвату мяча. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка	1	Перехват мяча. Упражнения в парах и тройках на перехват мяча. Физические качества, измерение физической нагрузки.
25	Совершенствование перехвата мяча.	1	Упражнения в парах и тройках на перехват мяча. Игровые задания на закрепление материала
26	Позиционное нападение и личная защита (2:2).	1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения на позиционное нападение и личную защиту (2:2).
27	Нападение быстрым прорывом (3:2).	1	Упражнения на нападение быстрым прорывом (3:2).
28	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через "заслон"..	1	Упражнения на взаимодействие двух игроков в атаке и защите через заслон.
29	Игровые задания. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча на бегу.
30	Защита зоны. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол	1	Технико-тактические действия и приемы игры в защите баскетбол.
31	Персональная опека. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-

			сосудистой и дыхательной систем. Персональная опека при игре в баскетбол.
32	Игровые задания. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
<b>Физическая культура как область знаний. История и современное развитие физической культуры. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.</b>			
33	ИОТ-017-2018. Организующие команды и приемы.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел гимнастика. Строевые упражнения. Повторение размыкания и смыкания строя.
34	Повторение построения и перестроения.	1	Построения в колонну, шеренгу, перестроения в шеренгу и колонну по 2 и 3 человека.
35	Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.	1	ОРУ в движении. Повторение построений, перестроений.
36	Акробатические упражнения и комбинации.	1	Гимнастические упражнения и комбинации.
37	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастическая полоса препятствий.
38	Силовые упражнения. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Отжимание от гимнастической скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Организация и проведение пеших туристических походов.
39	ИОТ-017-2018. Зачет: подтягивание (юноши), отжимание (девочки).	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Отжимание от гимнастической скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики).
40	Мост из положения лежа на спине.	1	Гимнастические упражнения. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно.
41	Стойка на голове руках и лопатках.	1	Гимнастические упражнения. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно.

			Стойка на голове руках и лопатках.
42	Длинный кувырок. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).	1	Гимнастические упражнения. Стойка на голове руках и лопатках. Длинный кувырок. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).
43	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	1	Гимнастические упражнения и комбинации.
44	ИОТ-017-2018. Контрольная работа за 1 полугодие	1	Зачетная гимнастическая комбинация.
45	Прыжки со скакалкой. Физическая культура в современном обществе.	1	Акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку
46	Прыжки через гимнастическую скамейку.	1	Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
47	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки). Опорные прыжки (обучение).	1	Гимнастические упражнения. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.
48	Опорные прыжки (совершенствование).	1	Гимнастические упражнения. Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.
49	Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).	1	Гимнастические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях.
50	Упражнения на брусьях (совершенствование).	1	Гимнастические упражнения и комбинации на параллельных брусьях.
<b>Современное представление о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. 21 час.</b>			
51	Лыжная подготовка. ИОТ-019-2018	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
52	Повторение попеременных ходов.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение попеременных ходов.
53	Одновременный одношажный ход.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременного одношажного хода.

54	Повторение одновременных ходов.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременных ходов.
55	Повторение способов подъема и торможения.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение способов подъема елочкой, полуелочкой. Торможения полуплугом, плугом, упором.
56	Техника движений и ее основные показатели. Коньковый ход (обучение).	1	Коньковый ход
57	Коньковый ход (совершенствование).	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе коньковым ходом.
58	Прохождение дистанции 3 км.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
59	ИОТ-019-2018. Зачет: техника лыжных ходов.	1	Зачет: техника выполнения лыжных ходов.
60	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1	Прохождение отрезков по 500 метров на время.
61	Игра "Биатлон".	1	Основные правила игры Биатлон.
62	Прохождение отрезков по 800 метров на время.	1	Прохождение отрезков по 800 метров на время.
63	Совершенствование спуска со склона в различных стойках. Русские народные игры.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение поворотом и упором.
64	Игра гонки с выбыванием.	1	Соревнования в беге на лыжах на короткие дистанции.
65	Прохождение дистанции 3,5 км в спокойном темпе.	1	Передвижение на лыжах в спокойном темпе.
66	Торможение и поворот плугом (обучение).	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Торможение и поворот плугом.
67	Торможение и поворот плугом (совершенствование).).	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Торможение и поворот плугом.
68	Прохождение дистанции 2 км с изменением скорости..	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе.
69	Распределение сил на дистанции.	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе, подъем,

			спуск со склона, повороты переступанием.
70	ИОТ-019-2018. Контрольная работа за 3 четверть.	1	Зачетная дистанция 3 км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».
71	Катание с гор. Спорт и спортивная подготовка.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Спуски в различных стойках.
<b>Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол. 18 час.</b>			
72	ИОТ-020-2018. Совершенствование стоек, поворотов, остановок.	1	Правила поведения и безопасности на уроках волейбола. Совершенствование стоек, поворотов, остановок.
73	Совершенствование перемещений в стойке.	1	Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки. Игра «Перехват мяча»
74	Передачи мяча над собой. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. в процессе уроков	1	Упражнения с мячом и без мяча. Ходьба, бег. Передачи мяча над собой.
75	Передачи мяча в парах на месте.	1	Упражнения с мячом, перемещения в стойке, остановки, ускорения. Упражнения на передачи мяча в парах.
76	Передачи мяча в парах через сетку.	1	Упражнения с мячом. Передачи мяча над собой. Передача мяча в парах через сетку.
77	Передачи над собой во встречных колоннах.	1	Передачи мяча в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Игровые задания.
78	ИОТ-020-2018. Зачет:передача в парах через сетку.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения передачи мяча через сетку в парах. Зачет: передача мяча в парах через сетку. Игровые задания по теме.
79	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол	1	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по

			теме.
80	Нижняя прямая подача.	1	Нижняя прямая подача. Игровые задания.
81	Прием подачи. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1	Нижняя подача мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме. Комплексы адаптивной физической культуры.
82	Верхняя прямая подача.	1	Верхняя прямая подача через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме.
83	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Верхняя подача мяча через сетку. Игровые задания.
84	ИОТ-020-2018. Зачет:подача мяча.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения нижней и верхней подачи мяча через сетку. Игровые задания.
85	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием подачи. Игровые задания.
86	Прямой нападающий удар.	1	Упражнения на прямой нападающий удар через сетку. Игровые задания по теме.
87	Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Нападение с изменением позиций.	1	Упражнения на прямой нападающий удар через сетку. Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по теме.
88	Игровые задания 3:3. Правила спортивных игр.	1	Игровые задания по теме. Основные правила игры в волейбол.
89	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	Основные правила игры в волейбол. Игра по правилам.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. Национальные виды спорта. Плавание. 9 часов.</b>			
90	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Спринтерский бег. Бег с ускорениями по 30, 60 метров.	1	Правила поведения и безопасности на уроках легкой атлетики. Характеристика спринтерского бега. Бег с максимальным ускорением по 30, 60 метров.
91	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег на дистанцию 60 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным	1	Оценка техники выполнения и двигательных способностей в беге на короткую дистанцию 60 метров.

	комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		
92	Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча. Совершенствование передачи эстафетной палочки. технико-тактические действия и приемы игры в футбол.	1	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Совершенствование старта. Метание малого мяча 150 г. Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки Спортивные игры: футбол. Технико-тактические действия в нападении и защите.
93	Эстафетный бег. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.	1	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Современные комплексы упражнений направленные на оздоровление и адаптацию организма.
94	Бег на средние дистанции. Специальная физическая подготовка. Челночный бег. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении (теория)	1	Бег на дистанцию 1000 метров. Челночный бег. Правила поведения и безопасности в бассейне. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении
95	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег на дистанцию 2000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Оценка техники выполнения и двигательных способностей в беге на длинные дистанции 2000 метров.
96	Прыжки в длину. Основные способы плавания (теоретические знания).	1	Бег в спокойном темпе, прыжки в длину. Основные способы плавания.
97	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Прыжки в длину. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Оценка техники выполнения и двигательных способностей при прыжке в длину.
98	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (легкая атлетика, плавание, спортивные игры) Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1	Специальные легкоатлетические упражнения, челночный бег. Русские народные игры. Основные правила игры Лапта.
Итого		98	

**Учебно-тематический план**

**9 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Содержание
<b>История и современное развитие физической культуры. Современное представление о физической культуре. Спортивно-оздоровительная деятельность.</b>			
1.	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Подвижные игры.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел легкая атлетика, спортивные игры, бег с низкого старта. Олимпийские игры древности и современности. Пьер де Кубертен.
2.	Развитие выносливости. . Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	1	Выполнение специальных легкоатлетических упражнений: бег с высоким поднимаем бедра, с захлестыванием голени, скрестный шаг. Совершенствование бега с низкого старта.
3	Совершенствование скоростных способностей. Ускорения по 30-40 метров.Низкий старт.	1	Бег на короткие дистанции 70-80 метров с максимальной скоростью.
4	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Бег на дистанцию 1000 (500) метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Соревнования на средние дистанции. Оценка двигательных способностей.
5	Бег в равномерном темпе 10 минут. Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.	1	Характеристика выносливости. Бег в равномерном темпе 10 минут. Физическое развитие человека.
6	Распределение сил в беге на средние дистанции. Прыжки в длину.	1	Характеристика скоростной выносливости. Бег в равномерном темпе минут. Физическое развитие человека. Прыжки в длину.
7	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег 60 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Зачетная дистанция в беге на 60 метров. Оценка двигательных способностей.
8	Распределение сил в беге на длинные	1	Тактика в беге на длинные

	дистанции. Повторение техники низкого старта. Спортивная игра		дистанции. Техника старта. Игра в футбол.
9	Кроссовый бег 15 минут. Организация и проведение пеших туристических походов.	1	Распределение сил в беге на средние дистанции. Снаряжение туриста. Бивак.
10	Бег по пересеченной местности, преодоление препятствий на дистанции.	1	
11	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег на дистанцию 2000 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Зачетная дистанция 2000 метров. Развитие и оценка двигательных качеств
12	Упражнения в метании малого мяча. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе	1	Метание малого мяча весом 150 г.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол. 21 час.</b>			
13	ИОТ-020-2018. Повторение перемещений в стойке, остановок, поворотов.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел баскетбол. Ведение мяча в различных стойках в движении, перемещения, повороты, остановки.
14	Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления.	1	Упражнения на ведение мяча с пассивным сопротивлением.
15	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ловлю и передачу мяча с пассивным сопротивлением защитника и без, ведение мяча.
16	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	Упражнения на ловлю и передачу мяча с пассивным сопротивлением защитника и без, ведение мяча.
17	Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1	Броски с места в кольцо одной рукой с пассивным сопротивлением защитника и без.
18	Броски двумя руками с пассивным сопротивлением защитника.	1	Броски с места и после ведения мяча двумя руками, с пассивным сопротивлением защитника.
19	Дальние броски по кольцу. Правила спортивных игр.	1	Дальние броски по кольцу с места. Основные правила игры в баскетбол.
20	Совершенствование штрафного броска. Специальная подготовка: футбол, волейбол, баскетбол.	1	Штрафной бросок, игровые задания на закрепление материала.

21	ИОТ-020-2018. Контрольная работа за 1 четверть.	1	Зачет: штрафной бросок. Оценка техники выполнения штрафного броска и попаданий в кольцо.
22	Броски одной и двумя руками в прыжке (обучение).	1	Броски в кольцо различными способами.
23	Броски одной и двумя руками в прыжке (совершенствование).	1	Броски в кольцо. Упражнения в парах и тройках на перехват мяча. Игровые задания на закрепление материала
24	Обучение перехвату мяча. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1	Перехват мяча. Упражнения в парах и тройках на перехват мяча. Физические качества, измерение физической нагрузки
25	Совершенствование перехвата мяча. Правила спортивных игр	1	Упражнения на нападение быстрым прорывом (3:2).
26	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях на одну корзину..	1	Упражнения на взаимодействие двух игроков в атаке и защите через заслон.
27	Технико-тактические действия и баскетбол. Нападение быстрым прорывом.	1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча на бегу. Нападение быстрым прорывом.
28	Тактика защиты. Защита зоны.	1	Технико-тактические действия и приемы игры в защите баскетбол.
29	Персональная опека. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	1	Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Персональная опека при игре в баскетбол.
30	Комбинации из освоенных элементов.	1	Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча, бросок мяча в кольцо. Способы двигательной (физкультурной) деятельности
31	Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).	1	Упражнения на взаимодействие двух игроков в атаке и защите через заслон.
32	Игровые задания. Способы закаливания	1	Технико-тактические

	организма, простейшие приемы самомассажа.		действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча на бегу. Нападение быстрым прорывом.
33	Правила спортивных игр. Игры по правилам.	1	Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Упражнения на ведение мяча, ловлю и передачу мяча на бегу. Нападение быстрым прорывом.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. 18 часов.</b>			
34	ИОТ-017-2018. Организующие команды и приемы	1	Гимнастические упражнения и комбинации.
35	Повторение построения и перестроения.	1	Гимнастическая полоса препятствий.
36	Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.	1	
37	Акробатические упражнения и комбинации.	1	Гимнастические упражнения. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно. Стойка на голове руках и лопатках.
38	Гимнастическая полоса препятствий.	1	Гимнастические упражнения. Мост из положения лежа с помощью и самостоятельно.
39	Силовые упражнения. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1	Отжимание от гимнастической скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики). Организация и проведение пеших туристических походов.
40	ИОТ-017-2018. Зачет: подтягивание (юноши), отжимание (девочки). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Отжимание от гимнастической скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики).
41	Мост из положения лежа на спине.	1	Гимнастические упражнения и комбинации.
42	Стойка на голове руках и лопатках.	1	Акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку
43	Длинный кувырок. Требования безопасности	1	Гимнастические упражнения

	и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом		и комбинации
44	Комбинации из освоенных элементов. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах	1	Акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку
45	ИОТ-017-2018. Зачет: зачетная комбинация.	1	Зачетная гимнастическая комбинация.
46	Прыжки через скакалку. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)	1	Акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку
47	Прыжки через гимнастическую скамейку.	1	Акробатические упражнения, прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку
48	ИОТ-017-2018. Полугодовая контрольная работа. Зачет: прыжок в длину с места. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	1	Прыжки через скакалку и гимнастическую скамейку. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу.
49	Самостоятельное составление гимнастической комбинации.	1	Гимнастические упражнения. Составление комбинации.
50	Упражнение на гимнастическом бревне (равновесие на одной ноге, повороты, ходьба, прыжки).	1	Гимнастические упражнения. Упражнения на параллельных брусьях, бревне.
51	Прыжки через козла. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.	1	Гимнастические упражнения и комбинации на параллельных брусьях. . Опорный прыжок ноги врозь, согнув ноги.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки. Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность. 21 час.</b>			
52	ИОТ-019-2018. Повторение попеременных ходов.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
53	Повторение одновременных ходов.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременных ходов. Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Повторение техники выполнения одновременного одношажного хода.
54	Повторение способов подъема и торможения.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение поворотом и упором.

55	Подъемы, спуски, повороты, торможения.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение поворотом и упором.
56	ИОТ-019-2018. Зачет: техника лыжных ходов.	1	Зачет: техника выполнения лыжных ходов.
57	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	Спуск со склона в высокой, средней и низкой стойках торможение поворотом и упором, преодолением бугров и впадин.
58	Прохождение дистанции 3 км.	1	Прохождение отрезков по 500 метров на время.
59	Игра "Гонки с выбыванием".	1	Основные правила игры Биатлон.
60	Прохождение дистанции 4 км в спокойном темпе..	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе.
61	Игра "Гонки с преследованием".	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе. Соревнования.
62	Повторение поворотов на месте.Игра.	1	Соревнования в беге на лыжах на короткие дистанции.
63	Прохождение дистанции 3 км с изменением скорости..	1	Передвижение на лыжах в спокойном темпе и с изменением скорости
64	Распределение сил на дистанции.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Торможение и поворот плугом.
65	Передвижение на лыжах разными способами.	1	Передвижение на лыжах в равномерном темпе. Торможение и поворот плугом.
66	Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе.
67	Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий.	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе, подъем, спуск со склона, повороты переступанием.
68	Прохождение отрезков по 800 метров на время.	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе.
69	Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1	Оценка двигательных способностей и уровня физической подготовленности. Спуски в различных стойках.
70	ИОТ-019-2020. Контрольная работа за 3 четверть. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским	1	Зачетная дистанция 3 км. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и

	физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).		обороне».
71	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (лыжные гонки)	1	Техника конькового хода. Передвижение коньковым ходом.
72	Игры и эстафеты на лыжах.	1	Передвижение на лыжах в быстром темпе. Соревнования.
<b>Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол.18 часов.</b>			
73	ИОТ-020-2018. Совершенствование перемещений в стойке.	1	Правила поведения и безопасности на уроках волейбола. Совершенствование стоек, поворотов, остановок.
74	Передачи мяча над собой. Совершенствование стоек, поворотов, остановок.	1	Стойка игрока, перемещения в стойке, повороты и остановки. Игра «Перехват мяча»
75	Передачи мяча в парах на месте.	1	Упражнения с мячом и без мяча. Ходьба, бег. Передачи мяча над собой.
76	Передачи мяча в парах через сетку.	1	Упражнения с мячом, перемещения в стойке, остановки, ускорения. Упражнения на передачи мяча в парах.
77	Передачи над собой во встречных колоннах.	1	Передачи мяча в парах через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Игровые задания.
78	ИОТ-020-2018. Зачет:передача в парах через сетку.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения передачи мяча через сетку в парах. Зачет: передача мяча в парах через сетку. Игровые задания по теме.
79	Передачи мяча в тройках через сетку.	1	Передачи мяча в парах, тройках через сетку. Передачи над собой во встречных колоннах. Игровые задания.
80	Игровое задание 2:2. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития	1	Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по теме.
81	Нижняя прямая подача.	1	Нижняя прямая подача.

			Игровые задания.
82	Прием подачи.	1	Нижняя подача мяча через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме. Комплексы адаптивной физической культуры.
83	Верхняя прямая подача.	1	Верхняя прямая подача через сетку, прием мяча снизу. Игровые задания по теме.
84	Совершенствование верхней прямой подачи.	1	Верхняя подача мяча через сетку. Игровые задания.
85	ИОТ-020-2018. Зачет: подача мяча.	1	Оценка двигательных способностей и техники выполнения нижней и верхней подачи мяча через сетку. Игровые задания.
86	Прямой нападающий удар.	1	Отбивание мяча кулаком через сетку. Прием подачи. Прямой нападающий удар. Игровые задания.
87	Технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол. Нападение с изменением позиций.	1	Упражнения на прямой нападающий удар через сетку. Игровые задания по теме.
88	Игровые задания 3:3.	1	Упражнения на прямой нападающий удар через сетку. Технико-тактические действия в нападении и защите. Игровые задания по теме.
89	Эстафеты с элементами волейбола.	1	Игровые задания по теме. Основные правила игры в волейбол.
90	Учебная игра. Игра по правилам.	1	Основные правила игры в волейбол. Игра по правилам.
<b>Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика. 11 часов.</b>			
91	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Прыжковые упражнения.	1	Правила поведения и техники безопасности на уроках физической культуры: раздел легкая атлетика, спортивные игры, бег с низкого старта. Олимпийские игры древности и современности. Пьер де Кубертен.
92	Развитие скоростной выносливости.	1	Выполнение специальных легкоатлетических упражнений: бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени,

			скрестный шаг. Совершенствование бега с низкого старта.
93	Бег с ускорениями по 30, 60 метров.	1	Бег на короткие дистанции 30,60 метров с максимальной скоростью.
94	ИОТ -018- 2018, ИОТ-020-2018. Зачет: бег на дистанцию 60 метров.	1	Зачетная дистанция в беге на 60 метров. Оценка двигательных способностей.
95	Эстафетный бег. Плавание на груди и спине вольным стилем (теория)	1	Характеристика эстафетного бега. Бег в равномерном темпе 10 минут. Физическое развитие человека. Техника плавания.
96	Совершенствование старта с эстафетной палочкой.	1	Характеристика скоростной выносливости. Эстафетный бег.
97	Совершенствование передачи эстафетной палочки.	1	Тактика передачи эстафетной палочки.. Техника старта. Игра в футбол.
98	Эстафетный бег 4X50 м.	1	Тактика в беге на длинные дистанции. Техника старта. Эстафетный бег. Игра в футбол.
99	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.	1	Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.
100	Годовая контрольная работа.	1	Зачетная дистанция 2000 метров. Развитие и оценка двигательных качеств
101	Метание мяча в цель. Техничко-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.	1	Метание мяча в цель и на дальность. Бег в среднем темпе. Игры. Футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол.
Итого		101	