Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Медведская основная общеобразовательная школа

 « Согласовано» «Утверждаю»

заместитель директора по УВР директор МБОУ Медведская ООШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ года «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_года

 Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Основная образовательная программа**

**Основного общего образования**

 **Муниципального общеобразовательного**

**бюджетного учреждения**

**Медведская основная общеобразовательная школа**

***2019-2024***

**Рабочая программа**

**(Приложение)**

Предмет: Физическая культура

Класс: 5-9

Разработчики программы: учитель технологии Холина Светлана Евгеньевна

С. Медведка - 2019

**1.Планируемые результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

 **Личностные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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.

 **Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы основного общего образования должны отражать:

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); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
12. формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

***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.
 **В области трудовой культуры:**
• добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
• рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
• поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
 **В области эстетической культуры:**• восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
• понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
• восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
 **В области коммуникативной культуры:**
• владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
• владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
• владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
 **В области физической культуры:**
• владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
• владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
• владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
Предметные результаты освоения основной образовательной программы основного общего образования с учетом общих требований Стандарта и специфики изучаемых предметов, входящих в состав предметных областей, должны обеспечивать успешное обучение на следующем уровне общего образования.

**Предметные результаты характеризуют** опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается 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, аргументированно 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.
*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.

1. **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАМНОГО МАТЕРИАЛА**

**Физическая культура как область знаний**

**История и современное развитие физической культуры**

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

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

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

**Физическая культура человека**

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

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность[[1]](#footnote-1)**

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:[[2]](#footnote-2) 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).

 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

 **5 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов**  | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Физическая культура как область знаний (1 час) | 1 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12 часов) | **12** |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа) | **4** |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики (10 часов) | **10** |
| 5 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 6 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 7 | Физическая культура как область знаний (1 час). | **1** |
| 8 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10 часов) | **10** |
| 9 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 10 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов) | **12** |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (9 часов) | **9** |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (8 часов) | **8** |
| 13 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол (5 часов) | **5** |
| 15 | Физическая культура человека (1 час). | **1** |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 часов) | **10** |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (6 часов) | **6** |
|  | ***Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.***  | **1** |
|  | **ВСЕГО:** | **102** |

  **6 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Физическая культура как область знаний. (1 час)  | **1** |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 часов)  | **10** |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов)  | **6** |
| 4 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 6 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 7 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 8 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 9 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (1 час) | **1** |
| 10 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (9 часов)  | **9** |
| 11 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов) | **12** |
| 13 | Физическая культура человека (1 час)  | **1** |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (9 часов) | **9** |
| 15 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов) | **6** |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание (1 час) | **1** |
| 17 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 18 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (13 часов) | **13** |
| 19 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 20 | Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (7 часов) | **7** |
| 21 | Спортивно-оздоровительная деятельность: Плавание (1 час) | **1** |
|  | ***Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.*** | **1** |
|  | **ВСЕГО:** | **102 часа** |

  **7 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Физическая культура как область знаний (1 час)  | **1** |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 часов) | **10** |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа) | **4** |
| 4 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (3 часа) | **3** |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 6 | Физическая культура как область знаний. (2 часа) | **2** |
| 7 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 8 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (10 часов) | **10** |
| 9 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 10 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов) | **12** |
| 11 | Физическая культура как область знаний (1 час)  | **1** |
| 12 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (12 часов) | **12** |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (4 часа) | **4** |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (5 часов) | **5** |
| 15 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 16 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час) | **1** |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (5 часов) | **5** |
| 18 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час). | **1** |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (8 часов) | **8** |
| 20 | Спортивно – оздоровительная деятельность. Плавание (2 часа) | **2** |
|  | ***Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.***  | **1** |
|  | **ВСЕГО:** | **102** |

  **8 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12 часов) | **12** |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа) | **4** |
| 4 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 6 | Физическая культура как область знаний (1 час)  | **1** |
| 7 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 8 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 9 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10 часов) | **10** |
| 10 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов) | **12** |
| 12 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8 часов) | **8** |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (8 часов) | **8** |
| 15 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов) | **6** |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (5 часов) | **5** |
| 18 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час). | **1** |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (8 часов) | **8** |
| 20 | Спортивно – оздоровительная деятельность. Плавание (2 часа) | **2** |
|  | ***Промежуточная аттестация. Итоговая проверочная работа.*** | **1** |
|  | **ВСЕГО:** | **102 часа** |

  **9 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов** | **Кол-во часов** |
|
| 1 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12 часов) | **12** |
| 3 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа) | **4** |
| 4 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 5 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов/ | **9** |
| 6 | Физическая культура как область знаний (1 час)  | **1** |
| 7 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов) | **9** |
| 8 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 9 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10 часов) | **10** |
| 10 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 11 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов) | **12** |
| 12 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 13 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8 часов) | **8** |
| 14 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (8 часов) | **8** |
| 15 | Физическая культура как область знаний (1 час) | **1** |
| 16 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов) | **6** |
| 17 | Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (5 часов) | **5** |
| 18 | Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час). | **1** |
| 19 | Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (7 часов) | **7** |
| 20 | Спортивно – оздоровительная деятельность. Плавание (2 часа) | **2** |
|  | ***Региональный обязательный зачет: практическая часть.*** | **1** |
|  | ***Региональный обязательный зачет: теоретическая и практическая части (УФП).*** | **1** |
|  | **ВСЕГО:** | **102 часа** |

 **4.Календарно-тематическое планирование 5-9 классы**

 **Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 5 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов** |  **Дата** **проведения урока** |
|  **план** |  **факт** |
|  | 1. **Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 1 | **История и современное развитие физической культуры:** Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»  | **1** |  |  |
|  | **2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12 часов)** | **12** | **-** | **-** |
| 2 | **Физическая культура человека:**Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 3 | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости). **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 4  | **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 5  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения ошибок. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 6  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | **1** |  |  |
| 7  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени. Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 8  | Спортивно-оздоровительная деятельность: Упражнения в метании малого мяча. **Оценка эффективности занятий физической культурой:**Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | 1 |  |  |
| 9  | **Входная диагностическая работа** **«Тестирование уровня физической подготовленности».** | **1** |  |  |
| 10  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:**Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 11  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:**Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 12 | **Спортивно-оздоровительная** **деятельность:** Прыжковые упражнения. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:** Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря , одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью.)  | **1** |  |  |
| 13  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:** Подготовка к занятиям физической культурой(выбор мест занятий, инвентаря , одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью.) Прыжковые упражнения.  | **1** |  |  |
|  | **3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа)** | **4** | **-** | **-** |
| 14  | **Физическая культура человека:**Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | **1** |  |  |
| 15  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 16  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | **1** |  |  |
| 17  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | **1** |  |  |
|  | **4. Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика с основами акробатики (10 часов)** | **10** | **-** | **-** |
| 18  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы.  | **1** |  |  |
| 19  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | **1** |  |  |
| 20  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | **1** |  |  |
| 21  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | **1** |  |  |
| 22  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | **1** |  |  |
| 23  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 24  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 25  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 26  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 27  | **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Самонаблюдение и самоконтроль. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб) **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.  | **1** |  |  |
|  | **5. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 28  | **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. **Физическая культура как область знаний:** Организация и проведение пеших туристических походов.  | **1** |  |  |
|  | **6. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | **9** | **-** | **-** |
| 29  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность.** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  | **1** |  |  |
| 30  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  | **1** |  |  |
| 31  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  | **1** |  |  |
| 32  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  | **1** |  |  |
| 33  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 34  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 35  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  | **1** |  |  |
| 36  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. (девочки).  | **1** |  |  |
| 37  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):**Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  | **1** |  |  |
|  | **7. Физическая культура как область знаний (1 час).** | **1** | **-** | **-** |
| 38  | **История и современное развитие физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и о **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):**Техника движений и ее основные показатели.  | **1** |  |  |
|  | **8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10 часов)** | **10** | **-** | **-** |
| 39  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Техника движений и ее основные показатели.  | **1** |  |  |
| 40  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Техника движений и ее основные показатели.  | **1** |  |  |
| 41  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Техника движений и ее основные показатели.  | **1** |  |  |
| 42  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической** **культуре (основные понятия ):** Техника движений и ее основные показатели.  | **1** |  |  |
| 43  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Техника движений и ее основные показатели.  | **1** |  |  |
| 44  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  | **1** |  |  |
| 45  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  | **1** |  |  |
| 46  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  | **1** |  |  |
| 47  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.  | **1** |  |  |
| 48  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Контрольное** **тестирование уровня физической подготовленности.**  | **1** |  |  |
|  | **9. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 49  | **История и современное развитие физической культуры:** Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.  | **1** |  |  |
|  | **10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов)** | **12** | **-** | **-** |
| 50  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 51  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 52  | **Спортивно-оздоровительная** **деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 53  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 54  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 55  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 56  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 57  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 58  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 59  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 60  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная** **физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 61  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
|  | **11. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (9 часов)** | **9** | **-** | **-** |
| 62  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 63  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 64  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 65  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 66  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 67  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 68  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 69  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 70  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
|  | **12. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (8 часов)** | **8** | **-** | **-** |
| 71  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 72  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
| 73  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
| 74  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 75  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 76  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая** **деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 77  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 78  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
|  | **13. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 79  | **История и современное развитие физической культуры***:* Физическая культура в современном обществе*.* **Современное представление о физической** **культуре (основные понятия ):** Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.»  | **1** |  |  |
|  | **14. Спортивно-оздоровительная деятельность Волейбол (5 часов)** | **5** | **-** | **-** |
| 80  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 81  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 82  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
| 83  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
| 84  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
|  | **15. Физическая культура человека (1 час).** | **1** | **-** | **-** |
| 85  | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий.  | **1** |  |  |
|  | **16. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 часов)** | **10** | **-** | **-** |
| 86  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения.  | **1** |  |  |
| 87  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 88  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 89  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 90  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | **1** |  |  |
| 91  | **Спортивно-оздоровительная** **деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | **1** |  |  |
| 92  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 93  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения.  | **1** |  |  |
| 94  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 95  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения.  | **1** |  |  |
|  | **17. Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (6 часов +1 к/р.)** | **6 (+1 к/р.)** | **-** | **-** |
| 96  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол. Национальные виды спорта: технико- тактические действия и правила.  | **1** |  |  |
| 97  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 98  | **Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.**  | **1** |  |  |
| 99  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 100  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)  | **1** |  |  |
| 101  | **Физическая культура как область знаний:** Возникновение плавания. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). | **1** |  |  |
| 102  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | **1** |  |  |

 **Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 6 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов** |  **Дата проведения урока** |
|  **план** |  **факт** |
|  | **1. Физическая культура как область знаний. (1 час)**  | **1** | **-** | **-** |
| 1  | **История и современное развитие физической культуры:** Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне.»  | **1** |  |  |
|  | **2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 часов)**  | **10** | **-** | **-** |
| 2  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 3  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 4  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | **1** |  |  |
| 5  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Самонаблюдение и самоконтроль.  | **1** |  |  |
| 6  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Современное представление о физической культуре(основные понятия.):** Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. | **1** |  |  |
| 7  |  **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени. Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | **1** |  |  |
| 8  |  **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени. Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | **1** |  |  |
| 9  |  **Входная диагностическая работа** **«Тестирование уровня физической подготовленности».** | **1** |  |  |
| 10  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 11  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
|  | **3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов)**  | **6** | **-** | **-** |
| 12  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 13  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 14  | **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 15  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 16  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 17  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
|  | **4. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 18  | **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. **Физическая культура как область знаний:** Организация и проведение пеших туристических походов.  | **1** |  |  |
|  | **5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | **9** | **-** | **-** |
| 19  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы. Физкультурно- оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | **1** |  |  |
| 20  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 21  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 22  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 23  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 24  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная** **физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 25  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 26  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 27  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
|  | **6. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 28  | **Современное представление о физической культуре (основные понятия):** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни.  | **1** |  |  |
|  | **7. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | **9** | **-** | **-** |
| 29  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Современное представление о физической** **культуре (основные понятия ):**Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | **1** |  |  |
| 30  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | **1** |  |  |
| 31  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | **1** |  |  |
| 32  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | **1** |  |  |
| 33  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 34  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 35  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 36  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | **1** |  |  |
| 37  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | **1** |  |  |
|  | **8. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 38  | **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и установления технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  | **1** |  |  |
|  | **9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 39  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
|  | **10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (9 часов)**  | **9** | **-** | **-** |
| 40  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 41  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 42  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 43  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 44  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 45  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 46  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 47  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 48  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.**  | **1** |  |  |
|  | **11. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 49  | **История и современное развитие физической культуры:** Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.  | **1** |  |  |
|  | **12. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов)** | **12** | **-** | **-** |
| 50  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 51  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 52  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 53  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 54  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 55  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | **1** |  |  |
| 56  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 57  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 58  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 59  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 60  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
| 61  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | **1** |  |  |
|  | **13. Физическая культура человека (1 час)**  | **1** | **-** | **-** |
| 62  | **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.  | **1** |  |  |
|  | **14. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол** (9 часов) | **9** | **-** | **-** |
| 63  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 64  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 65  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 66  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 67  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 68  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 69  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 70  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 71  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
|  | **15. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов)** | **6** | **-** | **-** |
| 72  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 73  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | **1** |  |  |
| 74  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
| 75  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
| 76  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
| 77  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | **1** |  |  |
|  | **16. Спортивно-оздоровительная деятельность. Плавание (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 78  | **Физическая культура как область знаний:** Возникновение плавания. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
|  | **17. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 79  | **История и современное развитие физической культуры***:* Олимпийские игрыдревности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  | **1** |  |  |
|  | **18. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (13 часов)** | **13** | **-** | **-** |
| 80  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения.  | **1** |  |  |
| 81  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 82  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 83  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 84  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 85  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 86  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Преодоление препятствий разной сложности  | **1** |  |  |
| 87  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 88  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Преодоление препятствий разной сложности.  | **1** |  |  |
| 89  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | **1** |  |  |
| 90  | **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | **1** |  |  |
| 91  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | **1** |  |  |
| 92  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
|  | **19. Физическая культура как область знаний (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 93  | **Физическая культура человека:** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Коррекция осанки и телосложения. **Оценка эффективности занятий** **физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб)  | **1** |  |  |
|  | **20. Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол** – **7 часов (+1 к/р.)** | **7 часов +1 к/р.** | **-** | **-** |
| 94  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. Национальные виды спорта: техника-тактические действия и правила.  | **1** |  |  |
| 95  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 96  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 97  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 98  | **Промежуточная аттестация.** **Итоговая контрольная работа.** | **1** |  |  |
| 99  | **Спортивно-оздоровительная деятельность: Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 100  | **Спортивно-оздоровительная деятельность: Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
| 101  | **Спортивно-оздоровительная деятельность: Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | **1** |  |  |
|  | **21. Спортивно-оздоровительная деятельность: Плавание (1 час)** | **1** | **-** | **-** |
| 102  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | **1** |  |  |

 **Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 7 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов** |  **Дата проведения урока** |
| **план** | **факт** |
|  | **1. Физическая культура как область знаний (1 час)**  | 1 | - | - |
| 1  | **История и современное развитие физической культуры:** Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):**Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».  | 1 |  |  |
|  | **2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (10 часов)** | 10 | - | - |
| 2  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 3  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 4  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 5  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 6  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 7  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 8  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Самонаблюдение и самоконтроль.  | 1 |  |  |
| 9  | **Входная диагностическая работа «Тестирование уровня физической подготовленности».** | 1 |  |  |
| 10  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 11  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
|  | **3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа)** | 4 | - | - |
| 12  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | 1 |  |  |
| 13  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 14  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | 1 |  |  |
| 15  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | 1 |  |  |
|  | **4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (3 часа)** | 3 | - | - |
| 16  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 17  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 18  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
|  | **5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | 9 | - | - |
| 19  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и установления технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).   | 1 |  |  |
| 20  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 21  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 22  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 23  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | 1 |  |  |
| 24  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | 1 |  |  |
| 25  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | 1 |  |  |
| 26  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 27  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
|  | **6. Физическая культура как область знаний. (2 часа)** | 2 | - | - |
| 28  | **История и современное развитие физической культуры***:* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  | 1 |  |  |
| 29  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Физическая культура человека:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.  | 1 |  |  |
|  | 7. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | 9 | - | - |
| 30   | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  | 1 |  |  |
| 31  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки).  | 1 |  |  |
| 32  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 33  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 34  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 35  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 36  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 37  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.  | 1 |  |  |
| 38  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | 1 |  |  |
|  | **8. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (10 часов)** | 10 | - | - |
| 39  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 40  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 41  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Физическая культура человека:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.  | 1 |  |  |
| 42  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | 1 |  |  |
| 43  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | 1 |  |  |
| 44  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | 1 |  |  |
| 45  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | 1 |  |  |
| 46  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | 1 |  |  |
| 47  |  **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и установления технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 |  |  |
| 48  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.** | 1 |  |  |
|  | **9. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 49  | **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. **Физическая культура как область знаний:** Организация и проведение пеших туристических походов.  | 1 |  |  |
|  | **10. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов)** | 12 | - | - |
| 50  | **Физическая культура человека:**Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни.  | 1 |  |  |
| 51  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Современное представление о физической культуре (основные понятия):** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни.  | 1 |  |  |
| 52  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | 1 |  |  |
| 53  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | 1 |  |  |
| 54  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | 1 |  |  |
| 55  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | 1 |  |  |
| 56  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | 1 |  |  |
| 57  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | 1 |  |  |
| 58  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | 1 |  |  |
| 59  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | 1 |  |  |
| 60  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | 1 |  |  |
| 61  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.  | 1 |  |  |
|  | **11. Физическая культура как область знаний (1 час)**  | 1 | - | - |
| 62  | **Физическая культура человека:** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Коррекция осанки и телосложения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических  | 1 |  |  |
|  | **12. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (12 часов)** | 12 | - | - |
| 63  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 64  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 65  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 66  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 67  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 68  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 69  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 70  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 71  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 72  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 73  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 74  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
|  | **13. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (4 часа)** | 4 | - | - |
| 75  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 76  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 77  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | 1 |  |  |
| 78  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.)  | 1 |  |  |
|  | **14. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (5 часов)** | 5 | - | - |
| 79  | **Физическая культура как область знаний:** Физическая культура в современном обществе. **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 80  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 81  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 82  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 83  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
|  | **15. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 84  | **История и современное развитие физической культуры:** Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры.  | 1 |  |  |
|  | **16. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)** | 1 | - | - |
| 85  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы. Физкультурно- оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | 1 |  |  |
|  | **17. Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (5 часов)** | 5 | - | - |
| 86  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Национальные виды спорта: техника- тактические действия и правила.  | 1 |  |  |
| 87  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 88  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 89  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 90  | **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
|  | **18. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)**. | 1 | - | - |
| 91  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.  | 1 |  |  |
|  | **19. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов (+ 1 к/р.)** | 8 часов +1 к/р. | - | - |
| 92  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения.  | 1 |  |  |
| 93  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 94  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 95  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 96  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 97  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | 1 |  |  |
| 98  | **Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.**  | 1 |  |  |
| 99  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Преодоление препятствий разной сложности.  | 1 |  |  |
| 100  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени.  | 1 |  |  |
|  | **20. Спортивно – оздоровительная деятельность. Плавание (2 часа)** | 2 | - | - |
| 101  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | 1 |  |  |
| 102  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | 1 |  |  |

 **Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 8 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов и тем уроков** | **Кол-во часов** |  **Дата** **проведения урока** |
| **план** | **факт** |
|  | **1. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 1  | **История и современное развитие физической культуры:** Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |  |  |
|  | **2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12 часов)** | 12 | - | - |
| 2  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 3  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 4  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 5  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости). **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 6  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 7  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 8  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |  |  |
| 9  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 10  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 11  | **Входная диагностическая работа** **«Тестирование уровня физической подготовленности».** | 1 |  |  |
| 12  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 13  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
|  | **3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа)** | 4 | - | - |
| 14  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
| 15  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 16  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | 1 |  |  |
| 17  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
|  | **4. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 18  | **История и современное развитие физической культуры***:* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |  |  |
|  | **5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | 9 | - | - |
| 19  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и установления технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  | 1 |  |  |
| 20  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 21  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 22  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 23  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 24  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 25  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 26  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 27  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
|  | **6. Физическая культура как область знаний (1 час)**  | 1 | - | - |
| 28  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Физическая культура человека:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |  |  |
|  | 7. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | 9 | - | - |
| 29  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 |  |  |
| 30  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 |  |  |
| 31  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 32  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 33  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 34  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 35  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 36  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 37  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | 1 |  |  |
|  | **8. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 38  | **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. **Физическая культура как область знаний:** Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 |  |  |
|  | **9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10 часов)** | 10 | - | - |
| 39  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 40  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 41  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 42  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 43  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 44  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 45  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 46  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 47  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 48  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.** | 1 |  |  |
|  | **10. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 49  | **Физическая культура человека:** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Коррекция осанки и телосложения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок | 1 |  |  |
|  | **11. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов)** | 12 | - | - |
| 50  | **Физическая культура человека:**Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |  |  |
| 51  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Современное представление о физической культуре (основные понятия):** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |  |  |
| 52  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 53  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 54  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | 1 |  |  |
| 55  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 56  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 57  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 58  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 59  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 60  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 61  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
|  | **12. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 62  | **История и современное развитие физической культуры:** Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. | 1 |  |  |
|  | **13. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8 часов)** | 8 | - | - |
| 63  | **Физическая культура как область знаний:** Физическая культура в современном обществе. **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 64  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 65  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 66  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 67  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 68  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 69  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 70  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
|  | **14. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (8 часов)** | 8 | - | - |
| 71  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 72  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 73  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Физическая культура человека:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |  |  |
| 74  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 75  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 76  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 77  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 78  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
|  | **15. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 79  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы. Физкультурно- оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
|  | **16. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов)** | 6 | - | - |
| 80  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 81  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и установления технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 |  |  |
| 82  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 83  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 84  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 85  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
|  | **17. Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (5 часов)** | 5 | - | - |
| 86  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Национальные виды спорта: техника- тактические действия и правила. | 1 |  |  |
| 87  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 88  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 89  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 90  | **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
|  | **18. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)**. | 1 | - | - |
| 91  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |  |  |
|  | **19. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 8 часов (+1 к/р.)** | **8 часов +1 к/р.** | - | - |
| 92  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 93  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 94  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 95  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Преодоление препятствий разной сложности. | 1 |  |  |
| 96  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Преодоление препятствий разной сложности. | 1 |  |  |
| 97  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 98  | **Промежуточная аттестация. Итоговая контрольная работа.** | 1 |  |  |
| 99  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 100  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 |  |  |
|  | **20. Спортивно – оздоровительная деятельность. Плавание (2 часа)** | 2 | - | - |
| 101  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | 1 |  |  |
| 102  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | 1 |  |  |

 **Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9 классе**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** |  **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** |  **Дата****проведения урока** |
| **план** | **факт** |
|  | **1. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 1  | **История и современное развитие физической культуры:** Требование техники безопасности и бережного отношения к природе. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):**Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 |  |  |
|  | **2. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика (12 часов)** | 12 | - | - |
| 2  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях.  | 1 |  |  |
| 3  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 4  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 5  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 6  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 7  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 8  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 |  |  |
| 9  | **Физкультурно- оздоровительная деятельность:** Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания кровообращения, при близорукости. ) **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- ходьба, бег, и прыжки, выполняемые различными способами в разных условиях. | 1 |  |  |
| 10  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 11  | **Входная диагностическая работа «Тестирование уровня физической подготовленности».** | 1 |  |  |
| 12  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 11 |  |  |
| 13  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) |  |  |  |
|  | **3. Спортивно-оздоровительная деятельность. Футбол (4 часа)** | 4 | - | - |
| 14  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
| 15  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 16  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.  | 1 |  |  |
| 17  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Физическое совершенствование:** комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
|  | **4. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 18  | **История и современное развитие физической культуры***:* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 |  |  |
|  | **5. Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов/** | 9 | - | - |
| 19  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и установления технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).  | 1 |  |  |
| 20  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 21  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 22  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 23  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 24  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 25  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 |  |  |
| 26  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 27  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
|  | **6. Физическая культура как область знаний (1 час)**  | 1 | - | - |
| 28  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Физическая культура человека:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |  |  |
|  | 7. **Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики (9 часов)** | 9 | - | - |
| 29  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 |  |  |
| 30  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). | 1 |  |  |
| 31  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 32  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание, перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 33  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 34  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 35  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 36  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне(девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- лазание ,перелазание, ползание, преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. | 1 |  |  |
| 37  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Акробатические упражнения и комбинации. Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки) **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.  | 1 |  |  |
|  | **8. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 38  | **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. **Физическая культура как область знаний:** Организация и проведение пеших туристических походов. |  |  |  |
|  | **9. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (10 часов)** | 10 | - | - |
| 39  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 40  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 41  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 42  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 43  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 44  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 45  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 46  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 47  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.  | 1 |  |  |
| 48  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Контрольное тестирование уровня физической подготовленности.** | 1 |  |  |
|  | **10. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 49  | **Физическая культура человека:** Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Коррекция осанки и телосложения. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок | 1 |  |  |
|  | **11. Спортивно-оздоровительная деятельность. Лыжные гонки (12 часов)** | 12 | - | - |
| 50  | **Физическая культура человека:**Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |  |  |
| 51  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Современное представление о физической культуре (основные понятия):** Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитие физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели **Физическая культура человека:** Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 |  |  |
| 52  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 53  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 54  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения.  | 1 |  |  |
| 55  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. | 1 |  |  |
| 56  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 57  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 58  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 59  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 60  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
| 61  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Лыжные гонки - передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски повороты, торможения. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. | 1 |  |  |
|  | **12. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 62  | **История и современное развитие физической культуры:** Олимпийское движение в России. Современные олимпийские игры. | 1 |  |  |
|  | **13. Спортивно-оздоровительная деятельность. Баскетбол (8 часов)** | 8 | - | - |
| 63  | **Физическая культура как область знаний:** Физическая культура в современном обществе. **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 64  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 65  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 66  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 67  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 68  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 69  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 70  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
|  | **14. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (8 часов)** | 8 | - | - |
| 71  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 72  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 73  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Физическая культура человека:** Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показателей здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 |  |  |
| 74  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 75  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 76  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 77  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 78  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:**Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
|  | **15. Физическая культура как область знаний (1 час)** | 1 | - | - |
| 79  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Организующие команды и приемы. Физкультурно- оздоровительная деятельность: Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. **Современное представление о физической культуре (основные понятия ):** Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. **Физкультурно-оздоровительная деятельность:** Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 |  |  |
|  | **16. Спортивно-оздоровительная деятельность. Волейбол (6 часов)** | 6 | - | - |
| 80  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 81  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Оценка эффективности занятий физической культурой:** Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и установления технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 |  |  |
| 82  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 83  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. | 1 |  |  |
| 84  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
| 85  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Технико-тактические действия и приемы игры в волейбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Специальная физическая подготовка. Упражнения ,ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовыми видами спорта(гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры.) | 1 |  |  |
|  | **17. Спортивно-оздоровительная деятельность: Футбол (5 часов)** | 5 | - | - |
| 86  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. Национальные виды спорта: техника- тактические действия и правила. | 1 |  |  |
| 87  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 88  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футболе, мини-футболе. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. )  | 1 |  |  |
| 89  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** технико-тактические действия и приемы игры в футбол. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 90  | **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка**-**Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
|  | **18. Способы двигательной (физкультурной) деятельности (1 час)**. | 1 | - | - |
| 91  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 |  |  |
|  | **19. Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика 7 часов (+2 часа на РОЗ)** | **7 часов (+2 часа РОЗ)** | - | - |
| 92  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Беговые упражнения. | 1 |  |  |
| 93  | ***Региональный обязательный зачет: практическая часть.*** | 1 |  |  |
| 94  | ***Региональный обязательный зачет: теоретическая и практическая части (УФП).*** | 1 |  |  |
| 95  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Преодоление препятствий разной сложности. | 1 |  |  |
| 96  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Преодоление препятствий разной сложности. | 1 |  |  |
| 97  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 98  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 99  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Прыжковые упражнения. **Прикладно- ориентированная физическая деятельность:** Общефизическая подготовка-Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств(силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости. ) | 1 |  |  |
| 100  | **Спортивно-оздоровительная деятельность:** упражнения в метании малого мяча. **Прикладно- ориентированная физкультурная деятельность:** прикладная физическая подготовка- метание малого мяча по движущейся мишени. | 1 |  |  |
|  | **20. Спортивно – оздоровительная деятельность. Плавание (2 часа)** | 2 | - | - |
| 101  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | 1 |  |  |
| 102  | **Физическая культура человека:** Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Спортивно-оздоровительная деятельность:** Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна (теория). Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди или вольным стилем (теория). | 1 |  |  |

1. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. [↑](#footnote-ref-1)
2. Для бесснежных районов Российской Федерации или в отсутствие условий для занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль «Лыжные гонки» на двигательную активность на свежем воздухе. [↑](#footnote-ref-2)