

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

5-9 класс

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
ТРЕБОВАНИЯ К ЛИЧНОСТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ООО	ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
<p>Личностные результаты:</p> <p>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;</p> <p>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;</p> <p>3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;</p> <p>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;</p>	<p>1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.</p> <p>2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.</p> <p>3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному</p>

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.

самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров).

6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в

школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-

ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ТРЕБОВАНИЯ К МЕТАПРЕДМЕТНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС ООО

ПЛАНИРУЕМЫЕ МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:
 - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
 - определять совместно с педагогом критерии оценки планируемых образовательных результатов;
 - идентифицировать препятствия, возникающие при

достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

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

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

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

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

8) смысловое чтение;

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

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

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

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

достижении собственных запланированных образовательных результатов;

- выдвигать версии преодоления препятствий, формулировать гипотезы, в отдельных случаях — прогнозировать конечный результат;

- ставить цель и формулировать задачи собственной образовательной деятельности с учетом выявленных затруднений и существующих возможностей;

- обосновывать выбранные подходы и средства, используемые для достижения образовательных результатов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действия в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;

- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (определять целевые ориентиры, формулировать адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (описывать жизненный цикл выполнения проекта, алгоритм проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их

устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде алгоритма решения практических задач;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- различать результаты и способы действий при достижении результатов;
- определять совместно с педагогом критерии достижения планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии достижения планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, анализируя и аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить необходимые и достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик/показателей результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками результата и характеристиками процесса

деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик результата;

- соотносить свои действия с целью обучения.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств;

- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы о причинах ее успешности/эффективности или неуспешности/неэффективности, находить способы выхода из критической ситуации;

- принимать решение в учебной ситуации и оценивать возможные последствия принятого решения;

- определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;

- демонстрировать приемы регуляции собственных психофизиологических/эмоциональных состояний.

Познавательные УУД

б. 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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

- выделять общий признак или отличие двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство или отличия;

- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

- различать/выделять явление из общего ряда других явлений;

- выделять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений или событий, выявлять причины возникновения наблюдаемых явлений или событий;

- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

- строить рассуждение на основе сравнения предметов и

явлений, выделяя при этом их общие признаки и различия;

- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;

- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности;

- выявлять и называть причины события, явления, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;

- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;

- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;

- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;

- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;

- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое и наоборот;

- строить схему, алгоритм действия, исправлять или

восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;

- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) с точки зрения решения проблемной ситуации, достижения поставленной цели и/или на основе заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);

- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;

- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;

- резюмировать главную идею текста;

- преобразовывать текст, меняя его модальность (выражение отношения к содержанию текста, целевую установку речи), интерпретировать текст (художественный и нехудожественный — учебный, научно-популярный, информационный);

- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к окружающей среде, к собственной среде обитания;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;

- проводить причинный и вероятностный анализ

различных экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на другой фактор;
- распространять экологические знания и участвовать в практических мероприятиях по защите окружающей среды.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей, справочников, открытых источников информации и электронных поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и формировать корректные поисковые запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, базами знаний, справочниками;
- формировать множественную выборку из различных источников информации для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска с задачами и целями своей деятельности.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом и совместную деятельность с педагогом 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. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи мнение (точку зрения), доказательства (аргументы);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
 - корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль;
 - критически относиться к собственному мнению, уметь признавать ошибочность своего мнения (если оно ошибочно) и корректировать его;
 - предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
 - выделять общую точку зрения в дискуссии;
 - договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
 - организовывать эффективное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
 - устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:
- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать и использовать речевые средства;
 - представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
 - соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
 - высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
 - принимать решение в ходе диалога и согласовывать его

с собеседником;

- создавать письменные тексты различных типов с использованием необходимых речевых средств;
- использовать средства логической связи для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать вербальные и невербальные средства в соответствии с коммуникативной задачей;
- оценивать эффективность коммуникации после ее завершения.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее — ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- использовать для передачи своих мыслей естественные и формальные языки в соответствии с условиями коммуникации;
- оперировать данными при решении задачи;
- выбирать адекватные задаче инструменты и использовать компьютерные технологии для решения учебных задач, в том числе для: вычисления, написания писем, сочинений, докладов, рефератов, создания презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать цифровые ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Изучение предметной области "Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности" должно обеспечить:
 физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся с учетом исторической,

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в

общекультурной и ценностной составляющей предметной области;
формирование и развитие установок активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
понимание личной и общественной значимости современной культуры безопасности жизнедеятельности;
овладение основами современной культуры безопасности жизнедеятельности, понимание ценности экологического качества окружающей среды, как естественной основы безопасности жизни;
понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения;
развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурно-спортивных и оздоровительных мероприятиях;
установление связей между жизненным опытом обучающихся и знаниями из разных предметных областей.

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

Физическая культура:

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

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных

современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их

возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные

препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*

- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*

- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*

- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА.

Физическая культура как область знаний (в процессе уроков)

История и современное развитие физической культуры (в процессе уроков)

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) (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

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 (в процессе уроков)

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.

Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

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

Плавание (Элементы сухого плавания)

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, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

5 класс

№ п/п	Название разделов (кол-во часов) / Наименование тем уроков	Количество часов
1.	ИОТ№091. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег в спокойном темпе 10 минут.	1
2.	ИОТ № 091. Совершенствование специальных л/а упражнений. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.	1
3.	ИОТ № 091 Бег с изменением направления и скорости	1
4.	ИОТ № 091. Бег с преодолением препятствий. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
5.	ИОТ № 091. Бег с ускорениями по 30 метров	1
6.	ИОТ № 091 Совершенствование низкого старта. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1
7.	ИОТ № 091 .Зачет: дистанция 30 метров	1
8.	ИОТ № 091 Совершенствование скоростной выносливости Комплекс упражнений для глаз.	1
9.	ИОТ. № 091. Совершенствование бега по повороту. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
10.	ИОТ № 091 Зачет дистанция: 200 метров. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
11.	ИОТ № 091 Бег с высокого старта	1
12.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 300 метров	1
13.	ИОТ № 091 Развитие общей выносливости. Кросс 15 минут. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой.	1
14.	ИОТ. № 091 Зачет: дистанция 1000 метров	1
Баскетбол (18 часов)		
15.	Т/б на уроке (инстр. № 15). Повторение стойки игрока и перемещений в стойке. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
16.	Т/б инстр. №15. Повторение ведения мяча Оценка эффективности занятий.	1
17.	Т/б инстр. №15. Повороты с мячом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
18.	Т/б инстр. №15. Ведение мяча в различных стойках в движении	1
19.	Т/б инстр. №15. Ведение с изменением скорости и направления Оценка техники осваиваемых упражнений,	1

	способы выявления и устранения технических ошибок.	
20.	Т/б инстр. №15. Передача мяча одной рукой после ведения. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1
21.	Т/б инстр. №15. Комбинации из освоенных элементов Коррекция осанки и телосложения.	1
22.	Т/б инстр. №15. Ведение мяча неведущей рукой. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23.	Т/б инстр. №15. Вырывание и выбивание мяча	1
24.	Т/б инстр. №15. Ловля и передача на месте	1
25.	Т/б инстр. №15. Ведение. Передача двумя руками	1
26.	Т/б инстр. №15. Бросок по кольцу двумя руками с места	1
27.	Т/б инстр. №15. Остановка двумя шагами	1
28.	Т/б инстр. №15. Бросок по кольцу после ведения	1
29.	Т/б инстр. №15. Тактика свободного нападения (1
30.	Т/б инстр. №15. Игровые задания	1
31.	Т/б инстр. №15. Зачет: ведение, остановка, поворот, передача	1
32.	Т/б инстр. №15. Учебная игра	1
	<i>Гимнастика (15 часов)</i>	
33.	Т/б на уроке инстр. №17. Повторение построений и перестроений.	1
34.	Т/б инстр. №17. Строевой шаг, размыкание и смыкание Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
35.	Т/б инстр. №17. Упражнения в движении	1
36.	Т/б инстр. №17. Совершенствование упражнений в парах	1
37.	Т/б инстр. №17. Силовые упражнения. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
38.	Т/б инстр. №17. Зачет: отжимание от скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1
39.	Т/б инстр. №17. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1
40.	Т/б инстр. №17. Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно	1
41.	Т/б инстр. №17. Зачет: гимнастическая комбинация	1
42.	Т/б инстр. №17. Упражнения на гимнастической стенке и бревне	1
43.	Т/б инстр. №17. Упражнения в висах и упорах	1
44.	Т/б инстр. №17. Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1
45.	Т/б инстр. №17. Прыжки через гимнастическую скамейку	1
46.	Т/б инстр. №17. Зачет: прыжок в длину с места	1
47.	Т/б инстр. №17. ОРУ с гимнастическими палками. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
	<i>Лыжная подготовка 18 часов</i>	
48.	Т/б на уроках лыжной подготовки (инстр. №14). Ходьба на лыжах 2 км	1
49.	Т/б инстр. №14. Попеременный двухшажный ход	1
50.	Т/б инстр. №14. Прохождение дистанции в 2 километра	1
51.	Т/б инстр. №14. Одновременный бесшажный ход	1
52.	Т/б инстр. №14. Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный	1

53.	Т/б инстр. №14. Прохождение дистанции 2 км с различной скоростью	1
54.	Т/б инстр. №14. Повторение одновременных и попеременных ходов	1
55.	Т/б инстр. №14. Зачет: техника двухшажного попеременного хода	1
56.	Т/б инстр. №14. Повторение подъемов "лесенкой" и елочкой"	1
57.	Т/б инстр. №14. Подъем "полуелочкой"	1
58.	Т/б инстр. №14. Спуск со склона в различных стойках	1
59.	Т/б инстр. №14. Торможение плугом. Плавание (Элементы сухого плавания)	1
60.	Т/б инстр. №14. Зачет: подъем, спуск, торможение	1
61.	Т/б инстр. №14. Прохождение дистанции 1 км в быстром темпе	1
62.	Т/б инстр. №14. Поворот переступанием	1
63.	Т/б инстр. №14. Прохождение отрезков по 400 метров на скорости	1
64.	Т/б инстр. №14. Прохождение дистанции 2 км	1
65.	Т/б инстр. №14. Зачет: дистанция 2 км.	1
Волейбол (21 час)		
66.	Т/б на уроке (инстр. №15). Упражнения с мячом. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	1
67.	Т/б инстр. №15. Стойка игрока, перемещения в стойке. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
68.	Т/б инстр. №15. Ходьба и бег с выполнением заданий. Способы закаливания и простейший массаж.	1
69.	Т/б инстр. №15. Комбинации из освоенных элементов перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
70.	Т/б инстр. №15. Передачи мяча над собой	1
71.	Т/б инстр. №15. Передача мяча через сетку в парах	1
72.	Т/б инстр. №15. Передача мяча после перемещения вперед. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
73.	Т/б инстр. №15. Зачет: передача мяча через сетку в парах	1
74.	Т/б инстр. №15. Прием мяча снизу. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. (элементы сухого плавания.)	1
75.	Т/б инстр. №15. Нижняя прямая подача	1
76.	Т/б инстр. №15. Нижняя прямая подача, прием мяча снизу	1
77.	Т/б инстр. №15. Верхняя прямая подача	1
78.	Т/б инстр. №15. подача мяча, прием, передача	1
79.	Т/б инстр. №15. Зачет: подача мяча	1
80.	Т/б инстр. №15. Игровые задания 2:2, 3:3	1
81.	Т/б инстр. №15. Прямой нападающий удар	1
82.	Т/б инстр. №15. подача, прием, передача, удар	1
83.	Т/б инстр. №15. Зачет: прямой нападающий удар	1
84.	Т/б № 15. Игра на укороченной площадке	1

85.	Т/б № 15. Учебная игра (по упрощенным правилам)	1
86.	Т/б № 15. Учебная игра (по правилам)	1
Футбол (5 часов)		
87.	Т/б инстр. №15. Футбол. Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней стороной стопы	1
88.	Т/б инстр. №15. Футбол. Основные приемы игры: остановка катящегося мяча подошвой.	1
89.	Т/б инстр. №15. Футбол. Основные приемы игры: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
90.	Т/б инстр. №15. Футбол. Основные приемы игры: ведение мяча	1
91.	Т/б инстр. №15. Футбол. Основные приемы игры. Повторение	1
Легкая атлетика (11 часов)		
92.	Т/б на уроках л/а инстр. №13. Прыжки в высоту. Обучение.	1
93.	Т/б на уроках л/а инстр. №13. Прыжки в высоту. Совершенствование.	1
94.	Инструктаж по ТБ № 13. Спортивная ходьба. Основы туристической подготовки	1
95.	Т/б инстр. №13. Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки. Спортивные игры: футбол	1
96.	Т/б на уроках л/а инстр. №13. Бег в спокойном темпе. Прыжки в длину с разбега.	1
97.	Инструктаж по ТБ № 13. Эстафетный бег. Основы туристической подготовки	1
98.	Т/б инстр. №13. Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки. Спортивные игры: футбол	1
99.	Т/б инстр. №13. Зачет: эстафетный бег 4*100 м	1
100.	Т/б инстр. №13. Метание мяча на дальность с места и разбега	1
101.	Т/б № 13. Зачет: метание мяча	1
102.	Т/б № 13. Бег на длинные дистанции. 1000 метров.	1

6 класс

№ п/п	Название разделов (кол-во часов) / Наименование тем уроков	Количество часов
1.	ИОТ №091. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег в спокойном темпе 10 минут.	1
2.	ИОТ № 091 Совершенствование специальных л/а упражнений. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.	1
3.	ИОТ № 091 Бег с изменением направления и скорости	1
4.	ИОТ № 091 Бег с преодолением препятствий. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
5.	ИОТ № 091 Бег с ускорениями по 30 метров	1
6.	ИОТ. № 091 Совершенствование низкого старта. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового	1

	образа жизни	
7.	ИОТ № 091.Зачет: дистанция 30 метров	1
8.	ИОТ № 091.Совершенствование скоростной выносливости Комплекс упражнений для глаз.	1
9.	ИОТ № 091 .Совершенствование бега по повороту. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
10.	ИОТ № 091 .Зачет дистанция: 200 метров. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
11.	ИОТ № 091 Бег с высокого старта	1
12.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 300 метров	1
13.	ИОТ № 091 Развитие общей выносливости. Кросс 15 минут. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой.	1
14.	ИОТ № 091. Зачет: дистанция 2000 метров	1
Баскетбол (18 часов)		
15.	ИОТ № 040 Повторение стойки игрока и перемещений в стойке. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	1
16.	ИОТ № 040 Повторение ведения мяча Оценка эффективности занятий.	1
17.	ИОТ № 040 Повороты с мячом. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
18.	ИОТ № 040 Ведение мяча в различных стойках в движении	1
19.	. ИОТ № 040 Ведение с изменением скорости и направления Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.	1
20.	ИОТ № 040 Передача мяча одной рукой после ведения. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1
21.	ИОТ № 040 Комбинации из освоенных элементов Коррекция осанки и телосложения.	1
22.	ИОТ № 040 Ведение мяча неведущей рукой. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).	1
23.	ИОТ № 040 Вырывание и выбивание мяча	1
24.	ИОТ № 040 Ловля и передача на месте	1
25.	ИОТ № 040 Ведение. Передача двумя руками	1
26.	ИОТ № 040 Бросок по кольцу двумя руками с места	1
27.	ИОТ № 040 Остановка двумя шагами	1
28.	ИОТ № 040 Бросок по кольцу после ведения	1
29.	ИОТ № 040 Тактика свободного нападения (1
30.	ИОТ № 040 Игровые задания	1
31.	ИОТ № 040 Зачет: ведение, остановка, поворот, передача	1
32.	ИОТ № 040 Учебная игра	1
Гимнастика (15 часов)		
33.	ИОТ № 039 Повторение построений и перестроений.	1
34.	ИОТ № 039 Строевой шаг, размыкание и смыкание Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
35.	ИОТ № 039 Упражнения в движении	1

36.	ИОТ № 039 Совершенствование упражнений в парах	1
37.	ИОТ № 039 Силовые упражнения. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
38.	ИОТ № 039 Зачет: отжимание от скамейки (девочки), подтягивание на высокой перекладине (мальчики)	1
39.	ИОТ № 039 Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках	1
40.	ИОТ № 039 Мост из положения стоя с помощью и самостоятельно	1
41.	Зачет: гимнастическая комбинация	1
42.	ИОТ № 039 Упражнения на гимнастической стенке и бревне	1
43.	ИОТ № 039 Упражнения в висах и упорах	1
44.	ИОТ № 039 Прыжки через скакалку. Опорный прыжок.	1
45.	ИОТ № 039 Прыжки через гимнастическую скамейку. Опорный прыжок.	1
46.	ИОТ № 039 Зачет: прыжок в длину с места	1
47.	ИОТ № 039 ОРУ с гимнастическими палками. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.	1
<i>Лыжная подготовка 18 часов</i>		
48.	ИОТ № 052 Ходьба на лыжах 2 км	1
49.	ИОТ. №052. Попеременный двухшажный ход	1
50.	ИОТ. №052. Прохождение дистанции в 2 километра	1
51.	ИОТ №052 Одновременный бесшажный ход	1
52.	ИОТ №052 Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный	1
53.	ИОТ №052 Прохождение дистанции 2 км с различной скоростью	1
54.	ИОТ №052 Повторение одновременных и попеременных ходов	1
55.	ИОТ. №052. Зачет: техника двухшажного попеременного хода	1
56.	ИОТ №052 Повторение подъемов "лесенкой" и елочкой"	1
57.	ИОТ. №052 Подъем "полуелочкой"	1
58.	ИОТ. №052. Спуск со склона в различных стойках	1
59.	ИОТ №052 Торможение плугом. Плавание (Элементы сухого плавания)	1
60.	ИОТ №052 Зачет: подъем, спуск, торможение	1
61.	ИОТ №052 Прохождение дистанции 1 км в быстром темпе	1
62.	ИОТ. №052 Поворот переступанием	1
63.	ИОТ. №052 Прохождение отрезков по 400 метров на скорости	1
64.	ИОТ №052. Прохождение дистанции 2 км	1
65.	ИОТ. №052 Зачет: дистанция 3 км.	1
<i>Волейбол (21 час)</i>		
66.	ИОТ № 040 Упражнения с мячом. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	1
67.	ИОТ № 040 Стойка игрока, перемещения в стойке. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1

68.	ИОТ № 040 Ходьба и бег с выполнением заданий. Способы закаливания и простейший массаж.	1
69.	ИОТ № 040 Комбинации из освоенных элементов перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
70.	ИОТ № 040 Передачи мяча над собой	1
71.	ИОТ № 040 Передача мяча через сетку в парах	1
72.	ИОТ № 040 Передача мяча после перемещения вперед. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
73.	ИОТ № 040 Зачет: передача мяча через сетку в парах	1
74.	ИОТ № 040 Прием мяча снизу. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. (элементы сухого плавания.)	1
75.	ИОТ № 040 Нижняя прямая подача	1
76.	ИОТ № 040 Нижняя прямая подача, прием мяча снизу	1
77.	ИОТ № 040 Верхняя прямая подача	1
78.	ИОТ № 040 подача мяча, прием, передача	1
79.	ИОТ № 040 Зачет: подача мяча	1
80.	ИОТ № 040 Игровые задания 2:2, 3:3	1
81.	ИОТ № 040 Прямой нападающий удар	1
82.	ИОТ № 040 подача, прием, передача, удар	1
83.	ИОТ № 040 Зачет: прямой нападающий удар	1
84.	ИОТ № 040 Игра на укороченной площадке	1
85.	ИОТ № 040 Учебная игра (по упрощенным правилам)	1
86.	ИОТ № 040 Учебная игра (по правилам)	1
Футбол (5 часов)		
87.	ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней стороной стопы	1
88.	ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: остановка катящегося мяча подошвой.	1
89.	. ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
90.	ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: ведение мяча	1
91.	Футбол. Основные приемы игры. Повторение	1
Легкая атлетика (11 часов)		
92.	ИОТ № 091 Прыжки в высоту. Обучение.	1
93.	ИОТ № 091 Прыжки в высоту. Совершенствование.	1
94.	ИОТ № 091 Спортивная ходьба. Основы туристической подготовки	1
95.	ИОТ №091 Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки. Спортивные игры: футбол	1
96.	ИОТ № 091 Бег в спокойном темпе. Прыжки в длину с разбега.	1
97.	ИОТ №091Эстафетный бег. Основы туристической подготовки	1
98.	ИОТ №091 Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки. Спортивные игры: футбол	1
99.	ИОТ №091 Зачет: эстафетный бег 4*100 м	1
100.	ИОТ №091Метание мяча на дальность с места и разбега	1
101.	ИОТ №091. Зачет: метание мяча	1
102.	ИОТ № 091Бег на длинные дистанции. 1500 метров.	1

7 класс

№ п/п	Название разделов (кол-во часов) / Наименование тем уроков	Количество часов
1.	ИОТ № 091. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Бег в спокойном темпе 10 минут.	1
2.	ИОТ № 091 Совершенствование специальных л/а упражнений. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и мышечной системы.	1
3.	ИОТ № 091 Бег с изменением направления и скорости	1
4.	ИОТ № 091 Бег с преодолением препятствий. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
5.	ИОТ № 091 Бег с ускорениями по 30 метров	1
6.	ИОТ № 091 Совершенствование низкого старта. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни	1
7.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 60 метров	1
8.	ИОТ № 091 Совершенствование скоростной выносливости. Комплекс упражнений для глаз.	1
9.	ИОТ № 091 Совершенствование бега по повороту. Самонаблюдение и самоконтроль.	1
10.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 300 метров. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
11.	ИОТ № 091 Бег с высокого старта	1
12.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 1000 метров	1
13.	ИОТ. № 091 Развитие общей выносливости. Кросс 15 минут. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовкой.	1
14.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 2000 метров (без учета времени)	1
Баскетбол (18 часов)		
15.	ИОТ № 040 Баскетбол. Стойки, передвижения.	1
16.	ИОТ № 040 Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления	1
17.	. ИОТ № 040 Ведение с пассивным сопротивлением защитника	1
18.	ИОТ № 040 Ловля и передача с пассивным сопротивлением	1
19.	ИОТ № 040 Броски одной рукой с пассивным сопротивлением	1
20.	ИОТ № 040 Броски двумя руками с пассивным сопротивлением. Двигательные действия, физические качества и нагрузка.	1
21.	ИОТ № 040 Дальние броски по кольцу	1
22.	ИОТ № 040 Обучение штрафному броску. Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1
23.	ИОТ № 040 Совершенствование штрафного броска	1
24.	. ИОТ № 040 Обучение перехвату мяча	1
25.	. ИОТ № 040 Совершенствование перехвата мяча	1

26.	ИОТ № 040 Позиционное нападение с изменением позиций	1
27.	ИОТ № 040 Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
28.	ИОТ № 040 Нападение быстрым прорывом (2:1)	1
29.	ИОТ № 040 Тактика защиты. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).	1
30.	ИОТ № 040 Защита зоны. Русские народные игры	1
31.	ИОТ № 040 Персональная опека	1
32.	ИОТ № 040 Зачет: штрафной бросок	1
<i>Гимнастика (15 часов)</i>		
33.	ИОТ № 39 Гимнастика. Обучение и самообучение двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления	1
34.	ИОТ № 39 Повторение построения и перестроения. Решение задач игровой и соревновательной деятельности.	1
35.	ИОТ № 39 Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами	1
36.	ИОТ № 39 Силовые упражнения.	1
37.	ИОТ № 39 Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки).	1
38.	ИОТ № 39 Опорные прыжки способом «согнув ноги» (мальчики), способом «ноги врозь» (девочки) (обучение)	1
39.	ИОТ № 39 Опорные прыжки (совершенствование)	1
40.	ИОТ № 39 Зачетный урок. Опорные прыжки	1
41.	ИОТ № 39 Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью. Мост из положения лежа на спине. ОРУ в парах.	1
42.	ИОТ № 39 Стойка на голове, руках и на лопатках	1
43.	ИОТ № 39 Длинный кувырок. ОРУ с гимнастическими палками.	1
44.	Комбинация из освоенных элементов	1
45.	Зачет: зачетная комбинация	1
46.	ИОТ № 39 Прыжки со скакалкой. упражнений для основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.	1
47.	. ИОТ № 39 Прыжки через гимнаст. скамейку. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений.	1
<i>Лыжная подготовка 18 часов</i>		
48.	ИОТ № 052 . Ходьба на лыжах 2 км	1
49.	ИОТ № 052 . Попеременный двухшажный ход	1
50.	ИОТ № 052. Прохождение дистанции в 2 км.	1
51.	ИОТ № 052 Одновременный бесшажный ход	1
52.	ИОТ № 052 Переход с одновременного бесшажного хода на попеременный	1
53.	ИОТ № 052 Прохождение дистанции 2 км с различной скоростью	1
54.	ИОТ № 052 Повторение одновременных и попеременных ходов	1
55.	ИОТ № 052 Зачет: техника двухшажного попеременного хода	1

56.	ИОТ № 052 Повторение подъемов "лесенкой" и елочкой"	1
57.	ИОТ № 052 Подъем "полуелочкой"	1
58.	ИОТ № 052 Спуск со склона в различных стойках	1
59.	ИОТ №052Торможение плугом. Плавание (Элементы сухого плавания)	1
60.	ИОТ № 052 Зачет: подъем, спуск, торможение	1
61.	ИОТ № 052 Прохождение дистанции 2 км в быстром темпе	1
62.	ИОТ № 052 Поворот переступанием	1
63.	ИОТ № 052 Прохождение отрезков по 400 метров на скорости	1
64.	ИОТ № 052 Прохождение дистанции 2 км	1
65.	ИОТ № 052 Зачет: дистанция 3 км.	1
Волейбол (21 час)		
66.	ИОТ № 040 Волейбол. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.	1
67.	ИОТ № 040 Совершенствование стоек, поворотов, остановок. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.	1
68.	ИОТ № 040 Совершенствование перемещений в стойке	1
69.	ИОТ № 040 Передачи мяча над собой	1
70.	ИОТ № 040 Передача мяча в парах на месте. Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх.	1
71.	ИОТ № 040 Передачи в парах через сетку. Способы закаливания и простейший массаж.	1
72.	ИОТ № 040 Передача над собой во встречных колоннах	1
73.	ИОТ № 040 Зачет: передача мяча в парах через сетку	1
74.	ИОТ № 040 Передачи в тройках через сетку	1
75.	ИОТ № 040 Игровое задание: 2:2. Основные этапы развития физической культуры в России.	1
76.	ИОТ № 040 Нижняя прямая подача	1
77.	ИОТ № 040 Прием подачи. Теоретические знания: способы плавания (кроль на груди и спине, брасс)	1
78.	ИОТ № 040 Верхняя прямая подачи	1
79.	ИОТ № 040 Совершенствование верхней прямой подачи	1
80.	ИОТ № 040 Зачет: подача мяча	1
81.	ИОТ № 040 Прямой нападающий удар	1
82.	ИОТ № 040 Нападение с изменением позиций	1
83.	ИОТ № 040 ИИгровые задания 3:3	1
84.	ИОТ № 040 Эстафеты с элементами волейбола	1
85.	ИОТ № 040 Учебная игра	1

86.	ИОТ № 040 Игра по правилам	1
<i>Футбол (5 часов)</i>		
87.	. ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: передвижения, удар внутренней стороной стопы	1
88.	. ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: остановка катящегося мяча подошвой.	1
89.	ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы	1
90.	ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры: ведение мяча	1
91.	ИОТ № 040 Футбол. Основные приемы игры. Повторение	1
<i>Легкая атлетика (11 часов)</i>		
92.	ИОТ № 091 Прыжки в высоту. Обучение.	1
93.	ИОТ № 091 Прыжки в высоту. Совершенствование.	1
94.	ИОТ № 091 Спортивная ходьба. Основы туристической подготовки	1
95.	ИОТ № 091 Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки. Спортивные игры: футбол	1
96.	ИОТ. № 091 Бег в спокойном темпе. Прыжки в длину с разбега.	1
97.	ИОТ № 091 Эстафетный бег. Основы туристической подготовки	1
98.	ИОТ № 091 Совершенствование старта и передачи эстафетной палочки. Спортивные игры: футбол	1
99.	ИОТ № 091 Зачет: эстафетный бег 4*100 м	1
100.	.ИОТ № 091 Метание мяча на дальность с места и разбега	1
101.	ИОТ № 091 Зачет: метание мяча	1
102.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 2000 метров (без учета времени)	1

(8 класс)

№ п/п	Название разделов (кол-во часов) / Наименование тем уроков	Количество часов
Легкая атлетика (14 часов)		
1.	. ИОТ № 091 Низкий старт.	1
2.	ИОТ № 091 Повторение спец. л\а упражнений. Низкий старт (совершенствование) .	1
3.	ИОТ №091 Совершенст. скоростных способностей. Ускорения по 70-80 метров.	1
4.	ИОТ №091 Совершенствование низкого старта. Бег 30 метров на время.	1
5.	ИОТ №091 Совершенствование бега по повороту.	1
6.	ИОТ №091 Зачет: дистанция 60 м.	1
7.	ИОТ № 091 Длительный бег. Метание мяча.	1
8.	ИОТ №091 Тактика бега на средние дистанции. Метание мяча.	1
9.	ИОТ №091 Распределение сил в беге на средние дистанции.	1
10.	ИОТ №091 Зачет: 500м (дев), 1000м (юн.)	1
11.	ИОТ №091 Тактика бега на длинные дистанции.	1
12.	ИОТ №091 Распределение сил на длинной дистанции.	1
13.	ИОТ №091 Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Кроссовый бег 15 мин.	1
14.	ИОТ №091 Зачет: дистанция 2 км.	1
Баскетбол (21 час)		
15	ИОТ №040 Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления.	1
16.	ИОТ №040 Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
17.	ИОТ №040 Ловля и передача с пассивным сопротивлением	1
18.	ИОТ №040 Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1
19.	ИОТ №040 Броски двумя руками с пассивным сопротивлением.	1
20.	ИОТ №040 Спорт и спортивная подготовка. Дальние броски по кольцу.	1
21.	ИОТ №040 Обучение штрафному броску.	1
22.	ИОТ №040 Совершенствование штрафного броска	1
23.	ИОТ №040 Зачет: штрафной бросок.	1
24.	ИОТ №040 Обучение перехвату мяча.	1
25.	ИОТ №040 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Совершенствование перехвата мяча.	1
26.	ИОТ №040 Позиционное нападение и личная защита (2:2).	1
27.	ИОТ №040 Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
28.	ИОТ №040 Взаимодействие двух игроков нападения и защите через «заслон».	1
29.	ИОТ №040 Игровые задания.	1
30.	ИОТ №040 Защита зоны.	1

31.	ИОТ №040 Персональная опека.	1
32.	ИОТ №040 Зачетное задание. Дальние броски по кольцу.	1
33.	ИОТ №040 Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	1
34.	ИОТ №040 Учебная игра по упрощенным правилам.	1
35.	ИОТ №040 Учебная игра.	1
Гимнастика (15 часов)		
36.	ИОТ № 039 Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики..	1
37.	ИОТ № 039 Строевые упражнения. Повторение построения и перестроения.	1
38.	ИОТ № 039 Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.	1
39.	ИОТ № 039 Общефизическая подготовка. ОРУ в парах	1
40.	ИОТ № 039 ОРУ с гимнастическими палками.	1
41.	ИОТ № 039 Упражнения на брусьях. Силовые упражнения.	1
42.	ИОТ № 039 Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки).	1
43.	ИОТ № 039 Мост из положения лежа на спине.	1
44.	ИОТ № 039 Стойка на голове, руках и на лопатках.	1
45.	ИОТ № 039 Длинный кувырок. Русские народные игры.	1
46.	ИОТ № 039 Комбинация из освоенных элементов.	1
47.	ИОТ № 039 Зачет: зачетная комбинация.	1
48.	ИОТ № 039 Опорные прыжки (обучение).	1
49.	Опорные прыжки (совершенствование).	1
50.	ИОТ № 039 Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений.	1
Лыжная подготовка (18 час)		
51.	ИОТ№052 Способы двигательной (физкультурной) деятельности Лыжная подготовка.	1
52.	ИОТ№052 Повторение попеременных ходов.	1
53.	ИОТ№052 Одновременный одношажный ход. Повторение одновременных ходов.	1
54.	ИОТ№052 Повторение способов подъема и торможения.	1
55.	ИОТ№052 Коньковый ход (обучение).	1
56.	ИОТ№052 Коньковый ход (совершенствование).	1
57.	ИОТ№052 Переход с попеременных ходов на одновременные.	1
58.	ИОТ№052 Зачет: техника лыжных ходов.	1
59.	ИОТ№052 Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1
60.	ИОТ№052 Игра: «Биатлон».	1
61.	ИОТ№052 Прохождение отрезков по 800 м на время.	1
62.	ИОТ№052 Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1
63.	ИОТ№052 Поворот «переступанием».	1
64.	ИОТ№052 Торможение и поворот «плугом» (обучение).	1
65.	ИОТ№052 Торможение и поворот «плугом» (совершенствование).	1
66.	ИОТ№052 Прохождение дистанции 2 км с изменением	1

	скорости.	
67.	ИОТ№052 Распределение сил на дистанции.	1
68.	ИОТ№052 Зачет: дистанция 3 км.	1
Волейбол (19 час)		
69.	ИОТ 040 Совершенствование перемещений в стойке. Т/Б инс №15	1
70.	ИОТ 040 Передачи мяча над собой.	1
71.	ИОТ 040 Передача мяча в парах на месте.	1
72.	ИОТ 040 Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи в парах через сетку.	1
73.	ИОТ 040 Передача над собой во встречных колоннах.	1
74.	ИОТ 040 Зачет: передача мяча в парах через сетку.	
75.	ИОТ 040 Передачи в тройках через сетку.	1
76.	ИОТ 040 Игровое задание: 2:2 (совершенствование)	1
77.	ИОТ 040 Нижняя прямая подача	1
78.	ИОТ 040 Прием подачи.	1
79.	ИОТ 040 Верхняя прямая подача.	1
80.	ИОТ 040 Совершенствование верхней прямой подачи.	1
81.	ИОТ 040 Зачет: подача мяча.	1
82.	ИОТ 040 Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
83.	ИОТ 040 Прямой нападающий удар.	1
84.	ИОТ 040 Нападение с изменением позиций.	1
85.	ИОТ 040 Игровые задания 3:3.	1
86.	ИОТ 040 Эстафеты с элементами волейбола.	1
87.	ИОТ 040 Учебная игра.	1
Футбол (5 час)		
88.	. ИОТ 040 Футбол. Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема	1
89.	ИОТ 040 Футбол. Удар носком.	1
90.	ИОТ 040 Футбол. Удар серединой лба на месте.	1
91.	ИОТ 040 Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
92.	ИОТ 040 Футбол. Комбинации из освоенных элементов	1
Легкая атлетика (10 часов)		
93.	ИОТ № 091 Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
94.	ИОТ № 091 Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1
95.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 60 м.	1
96.	ИОТ № 091 Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча..	1
97.	ИОТ № 091 Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание мяча.	1
98.	ИОТ № 091 Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Эстафетный бег..	1
99.	ИОТ № 091 Бег на средние дистанции	1
100.	ИОТ № 091 Бег на дистанцию 2000 метров. Зачетный урок..	1
101.	ИОТ № 091 Длительный бег. Прыжки в длину с разбега..	1
102.	ИОТ № 091 Прыжки в длину с разбега.	1

(9 класс)

№ п/п	Название разделов (кол-во часов) / Наименование тем уроков	Количество часов
Легкая атлетика (14 часов)		
1.	ИОТ № 091 Низкий старт.	1
2.	ИОТ № 091 Повторение спец. л\а упражнений. Низкий старт (совершенствование) .	1
3.	ИОТ № 091 Совершенст. скоростных способностей. Ускорения по 70-80 метров.	1
4.	ИОТ № 091 Совершенствование низкого старта. Бег 30 метров на время.	1
5.	ИОТ № 091 Совершенствование бега по повороту. .	1
6.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 60 м.	1
7.	ИОТ № 091 Длительный бег. Метание мяча в вертикальные и горизонтальные цели..	1
8.	ИОТ № 091 Тактика бега на средние дистанции. Метание мяча на дальность с разбега..	1
9.	ИОТ № 091 Распределение сил в беге на средние дистанции	1
10.	ИОТ № 091 Зачет: 500м (дев), 1000м (юн.)	1
11.	ИОТ № 091 Тактика бега на длинные дистанции. Т/Б инс.	1
12.	ИОТ № 091 Распределение сил на длинной дистанции. инс. № 13	1
13.	ИОТ № 091 Кроссовый бег 15 мин.	1
14.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 2 км.	1
Баскетбол (21 час)		
15	ИОТ№040 Повторение ведения мяча с изменением скорости и направления.	1
16.	ИОТ№040 Ведение с пассивным сопротивлением защитника.	1
17.	ИОТ№040 Ловля и передача с пассивным сопротивлением.	1
18.	ИОТ№040 Броски одной рукой с пассивным сопротивлением.	1
19.	ИОТ№040 Броски двумя руками с пассивным сопротивлением. инс	1
20.	ИОТ№040 Спорт и спортивная подготовка. Дальние броски по кольцу.	1
21.	ИОТ№040 Обучение штрафному броску.	1
22.	ИОТ№040 Совершенствование штрафного броска.	1
23.	ИОТ№040 Зачет: штрафной бросок.	1
24.	ИОТ№040 Обучение перехвату мяча.	1
25.	ИОТ№040 Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Совершенствование перехвата мяча.	1
26.	ИОТ№040 Позиционное нападение и личная защита (2:2).	1
27.	ИОТ№040 Нападение быстрым прорывом (3:2).	1
28.	ИОТ№040 Взаимодействие двух игроков нападения и защите через «заслон».	1
29.	ИОТ№040 Игровые задания.	1

30.	ИОТ№040 Защита зоны.	1
31.	ИОТ№040 Персональная опека.	1
32.	ИОТ№040 Зачетное задание. Дальние броски по кольцу.	1
33.	ИОТ№040 Упражнения на ведение мяча, ловли и передачи, броски по кольцу, игровые задания.	1
34.	ИОТ№040 Учебная игра по упрощенным правилам.	1
35.	ИОТ№040 Учебная игра.	1
Гимнастика (15 часов)		
36.	ИОТ № 039 Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Гимнастика с основами акробатики	1
37.	ИОТ № 039 Строевые упражнения. Повторение построения и перестроения.	1
38.	ИОТ № 039 Сочетание выполнения движений руками с ходьбой, подскоками, поворотами.	1
39.	ИОТ № 039 Общефизическая подготовка. ОРУ в парах	1
40.	ИОТ № 039 ОРУ с гимнастическими палками.	1
41.	ИОТ № 039 Упражнения на брусьях. Силовые упражнения.	1
42.	ИОТ № 039 Зачет: подтягивание (мальчики), отжимания (девочки).	1
43.	ИОТ № 039 Мост из положения лежа на спине.	1
44.	ИОТ № 039 Стойка на голове, руках и на лопатках.	1
45.	ИОТ № 039 Длинный кувырок. Русские народные игры.	1
46.	ИОТ № 039 Комбинация из освоенных элементов.	1
47.	ИОТ № 039 Зачет: зачетная комбинация.	1
48.	ИОТ № 039 Опорные прыжки (обучение).	1
49.	ИОТ № 039 Опорные прыжки (совершенствование).	1
50.	ИОТ № 039 Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальных движений.	1
Лыжная подготовка (18 час)		
51.	ИОТ№052 Способы двигательной (физкультурной) деятельности Лыжная подготовка.	1
52.	ИОТ№052 Повторение попеременных ходов.	1
53.	ИОТ№052 Одновременный одношажный ход. Повторение одновременных ходов.	1
54.	ИОТ№052 Повторение способов подъема и торможения	1
55.	ИОТ№052 Коньковый ход (обучение).	1
56.	ИОТ№052 Коньковый ход (совершенствование).	1
57.	ИОТ№052 Переход с попеременных ходов на одновременный.	1
58.	ИОТ№052 Зачет: техника лыжных ходов.	1
59.	ИОТ№052 Прохождение отрезков по 500 метров на время.	1
60.	ИОТ№052 Преодоление контруклона..	1
61.	ИОТ№052 Прохождение отрезков по 800 м на время	1
62.	ИОТ№052 Совершенствование спуска со склона в различных стойках.	1
63.	ИОТ№052 Поворот «переступанием».	1
64.	ИОТ№052 Торможение и поворот «плугом» (обучение).	1
65.	ИОТ№052 Торможение и поворот «плугом» (совершенствование).	1

66.	ИОТ№052 Прохождение дистанции 2 км с изменением скорости	1
67.	ИОТ№052 Распределение сил на дистанции.	1
68.	ИОТ№052 Зачет: дистанция 3 км.	1
Волейбол (19 час)		
69.	ИОТ № 040 Волейбол. Совершенствование перемещений в стойке.	1
70.	ИОТ № 040 Передачи мяча над собой.	1
71.	ИОТ № 040 Передача мяча в парах на месте.	1
72.	ИОТ № 040 Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передачи в парах через сетку.	1
73.	ИОТ № 040 Передача в прыжке через сетку..	1
74.	ИОТ № 040 Зачет: передача мяча в парах через сетку.	
75.	ИОТ № 040 Передачи в тройках через сетку.	1
76.	ИОТ № 040 Игровое задание: 2:2 (совершенствование)	1
77.	ИОТ № 040 Нижняя прямая подача.	1
78.	ИОТ № 040 Прием подачи.	1
79.	ИОТ № 040 Верхняя прямая подача.	1
80.	ИОТ № 040 Совершенствование верхней прямой подачи.	1
81.	ИОТ № 040 Зачет: подача мяча.	1
82.	ИОТ № 040 Отбивание мяча кулаком через сетку.	1
83.	ИОТ № 040 Прямой нападающий удар.	1
84.	ИОТ № 040 Прием мяча, отраженного сеткой. Нападение с изменением позиций	1
85.	ИОТ № 040 Игровые задания 3:3.	1
86.	ИОТ № 040 Тактические действия. Эстафеты с элементами волейбола.	1
87.	ИОТ № 040 Учебная игра.	1
Футбол (5 час)		
88.	ИОТ № 040 Футбол. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
89.	ИОТ № 040 Футбол. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
90.	ИОТ № 040 Футбол. Удар по летящему мячу средней частью подъема.	1
91.	ИОТ № 040 Футбол. Вбрасывание мяча из-за боковой линии	1
92.	ИОТ № 040 Футбол. Комбинации из освоенных элементов.	1

Легкая атлетика (10 часов)		
93	ИОТ № 091 Легкая атлетика. Прыжки в высоту.	1
94.	ИОТ № 091 Легкая атлетика. Спринтерский бег.	1
95.	ИОТ № 091 Зачет: дистанция 60 м.	1
96.	ИОТ № 091 Совершенствование старта с эстафетной палочкой. Метание мяча.	1
97.	ИОТ № 091 Совершенствование передачи эстафетной палочки. Метание мяча	1
98.	ИОТ № 091 Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Эстафетный бег.	1
99.	ИОТ № 091 Бег на средние дистанции. Т/Б инс. № 13.	1
100.	ИОТ № 091 Бег на дистанцию 2000 метров. Зачетный урок...	1
101	ИОТ № 091 Длительный бег. Прыжки в длину с разбега.	1
102	ИОТ № 091 Прыжки в длину с разбега..	1