

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа" с. Усть-Ильч

«РАССМОТРЕНО»	«УТВЕРЖДЕНО»
МО естественнонаучного цикла Протокол № 4 от «01» апреля 2021г.	Приказ № <u>81</u> от «02» апреля 2021г.

Рабочая учебная программа

по физической культуре
основного общего образования
II ступень (5 - 9 классы)
Срок реализации программы - 5 лет

Составлена с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта с учетом примерной программы основного общего образования.

Составитель программы учитель физической культуры: Игошина Е.В.

с. Усть-Ильч
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 5 – 9 классов составлена на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования";
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

Реализация рабочей программы осуществляется на основе **учебно-методических комплексов** по физической культуре В. И. Ляха, А. А. Зданевич (5 - 9 классы. М.: "Просвещение", 2014г).

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Данная рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей учащихся.

Целью изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования является физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности учащихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Задачами изучения учебного предмета «Физическая культура» являются:

- ❖ развитие двигательной активности учащихся;
- ❖ достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- ❖ повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- ❖ формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- ❖ формирование системы знаний о физическом совершенствовании человека;

❖ приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей;

❖ формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

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

Представленный в целостной образовательной деятельности предмет «Физическая культура» призван содействовать развитию самостоятельности, творчества и активности учащихся, формированию у них потребностей в самосовершенствовании и самореализации.

Предмет «Физическая культура» в содержании общего образования представляется предметом физкультурной деятельности, ориентированной на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности, организации активного отдыха и досуга.

Основным содержательным элементом учебного предмета «Физическая культура» является раздел «Физическое совершенствование», на него отводится 90% всего учебного времени. Данный раздел включает в себя три тематических блока: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность» и «Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность». Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» вынесена на отдельное изучение только в 9 классе (в объеме 4 учебных часов), однако, реализация данного тематического блока содержания рабочей программы происходит на протяжении всего изучения учебного предмета «Физическая культура», так как практически на каждом уроке учителем физической культуры проводится общая разминка, включающая комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, а также проводятся индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры для отдельных учащихся.

Содержание тематического блока «Спортивно-оздоровительная деятельность» дополнено следующей единицей: *«Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».*

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс предмета «Физическая культура» в основной школе изучается с 5 - 9 классы из расчёта 3 часа в неделю (всего 525 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Распределение учебных часов по классам

Классы	Недельное распределение учебных часов	Количество учебных недель	Количество часов по годам обучения
5 класс	3 часа	35 недель	105 часов
6 класс	3 часа	35 недель	105 часов
7 класс	3 часа	35 недель	105 часов
8 класс	3 часа	36 недель	108 часов
9 класс	3 часа	34 недель	102 часов
<i>Итого:</i>			<i>525 часов</i>

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 5 класса

научатся в сфере предметных результатов:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять физические упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- пробегать в равномерном темпе до 10 мин (мальчики) и до 9 мин (девочки);
- выполнять прыжок в длину после быстрого разбега с 9—13 шагов;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м;
- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;

в сфере метапредметных результатов:

- ставить цели и задачи на каждом уроке;
- планировать учебную деятельность на уроке и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- излагать грамотно свои мысли в устной и письменной речи;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности, проводить самооценку;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

в сфере личностных результатов:

- оценивать личностную значимость тех или иных учебных заданий;
- контролировать процесс и личный результат учебной предметной деятельности (вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами).

***Получат возможность научиться* в сфере предметных результатов:**

- организовывать самостоятельные систематические занятия; физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- выполнять учебный проект.
- оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой;
- описывать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья.

в сфере метапредметных результатов:

- анализировать и осмысливать текст задания, извлекать необходимую информацию;
- выполнять сбор информации в несложных случаях;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- публично представлять результаты учебных достижений.
- выполнять работу индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов:

- формировать портфолио учебных достижений.

- использовать речевые средства в соответствии для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 6 класса

научатся в сфере предметных результатов:

- понимать роль и значения достижений отечественных спортсменов на Олимпийских играх;
- владеть системой знаний о физическом совершенствовании человека, умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня;
- проводить, организовывать мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- овладеть системой знаний по истории зарождения олимпийского движения в России;
- определять тренирующее воздействие на организм занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок;
- выполнять комплексы оздоровительных упражнений;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,
- уметь использовать основы технических действий в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- оценивать и объективно соотносить с общепринятыми нормами и нормативами показатели своего физического развития;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями;
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); совершать после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- Выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
- проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий, контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) и ведя дневник самонаблюдения.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в

учёбе и познавательной деятельности,

- 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;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- понимать роль здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

в сфере личностных результатов:

- знать о особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособность в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий физическими упражнениями;
- проводить и организовывать занятия физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлять индивидуальные занятия в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

Получат возможность научиться в сфере предметных результатов:

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью;
- уметь сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

в сфере метапредметных результатов:

- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- анализировать сведения о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом.

в сфере личностных результатов:

- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- формировать портфолио учебных достижений.
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;

- поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

**В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 7 класса
научатся в сфере предметных результатов:**

- овладеть системой знаний о режиме дня и его основном содержании.
- проводить гимнастику для глаз и, включать ее в режим учебного дня и учебной недели;
- отбирать комплексы корригирующей физической культуры и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий;
- организовывать самостоятельные систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; уметь оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за динамикой развития своих основных физических качеств; измерять резервы организма с помощью функциональных проб и определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации;
- использовать закаливающие процедуры, банные процедуры для профилактики заболеваний.

в сфере метапредметных результатов:

- планировать пути достижения целей осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её

решения;

- организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

в сфере личностных результатов

- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- пробегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки)
- выполнять после быстрого разбега с 9—13 шагов прыжок в длину;
- выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;
- в метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- выполнять опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки);
- выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов;
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Получат возможность научиться в сфере предметных результатов:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- владеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- контролировать и анализировать эффективность физических (кондиционных) способностей и вести дневник самонаблюдения;
- расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

В результате изучения курса Физическая культура учащиеся 8 класса

научатся в сфере предметных результатов:

- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах; расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- производить 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

в сфере личностных результатов

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе

разнообразных видов двигательной деятельности;

- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности:

самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться в сфере предметных результатов:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;
- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов:

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов:

- узнать историю физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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 учётом устойчивых познавательных интересов;
- проявлять осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской

позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

В результате изучения курса Физическая культура выпускник 9 класса научится в сфере предметных результатов:

- проводить комплексы адаптивной физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовке;
- организовывать самостоятельные систематические занятия физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- производить 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 её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладеть основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширять двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.
- организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- организовывать занятия с учетом знаний о возрастных особенностях организма и физической подготовленности;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- выполнять закаливание организма с соблюдением правил, для профилактики заболеваний;
- применять приемы массажа и оздоровительное значение бани, для восстановления организма;
- выполнять комплексы с различной направленностью с учетом влияния возрастных особенностей организма, нервной системы в управлении движениями и регуляции систем организма и физическую подготовленность;
- оценивать технику движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

в сфере метапредметных результатов:

- определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;

- организовывать и проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности;
- развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- оформлять результаты учебного исследования, учебного проекта;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 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 учёта интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

в сфере личностных результатов:

- применять знания об особенностях индивидуального здоровья и функциональных возможностях организма для профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- знать правила организации и проведения занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных,

физических нагрузок и отдыха;

- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.
- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;
- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);
- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым

правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;
- Вести дневник самонаблюдений;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получат возможность научиться в сфере предметных результатов:

- понимать роль и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- выполнять проект;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

в сфере метапредметных результатов:

- использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника;
- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использовать эти показатели в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

в сфере личностных результатов:

- узнать историю физической культуры своего народа. Физическая культура и олимпийское движение в России. Олимпиада 1980, 2014г как части наследия народов России, воспитывать чувства ответственности и долга перед Родиной;
- проявлять способность 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 учётом устойчивых познавательных интересов;

- принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- усвоить правила индивидуального и коллективного безопасного образа жизни.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Раздел 1. Физическая культура как область знаний

Тема 1. История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.

История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.

Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе.

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Тема 2. Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура. Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни. Допинг. Концепция честного спорта.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Спорт и спортивная подготовка.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Раздел 2. Физическая культура человека

Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Требования безопасности и первая помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Раздел 3. Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Тема 1. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Тема 2. Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Раздел 4. Физическое совершенствование

Тема 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Тема 2. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях: упражнения на параллельных брусьях (мальчики); упражнения на разновысоких брусьях (девочки).

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Футбол. Развитие быстроты, силы, выносливости.

Кроссовая подготовка

Инструкция по технике безопасности на уроке.

Кроссовая подготовка. Минутный бег.

Бег с препятствиями по пересеченной местности.

Бег 1000 метров без учета времени.

Развитие выносливости, минутный бег.

Круговая тренировка.

Кросс в сочетании с ходьбой.

Кросс. Бег на выносливость. Контрольный урок бег 1000 метров. Кросс до 15 минут.

Преодоление полосы препятствий.

Национальные виды спорта (коми игры) технико-тактические действия и правила.

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

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне».

Тема 3. 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, спортивные игры).

Программный материал состоит из базовой части, в неё входят следующие разделы: лёгкая атлетика, спортивные игры, гимнастика с основами акробатики, лыжные гонки. Лёгкая атлетика изучается в начале и конце года. В течение года изучаются 3 спортивные игры – баскетбол, волейбол, футбол, мини-футбол. Гимнастика проводится во 2 четверти, лыжные гонки в 3 четверти.

В рабочей программе произведена корректировка авторской программы в последовательности изложения тем и в плане перераспределения часов, отводимых на изучение тем целью более эффективного усвоения учащимися учебного материала:

- в связи с особенностями климата и материально-технической базы школы из авторской программы исключены разделы «Плавание», «Элементы единоборств».

Поэтому в рабочей программе использованы дополнительные часы нагрузки по таким разделам как:

Легкая атлетика: упражнения на развитие быстроты через бег.

Спортивные игры: более углубленное изучение волейбола (подачи мяча, передачи в парах, игровые ситуации), баскетбола (передачи мяча на месте, в движении, игровые ситуации).

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Класс						Всего часов
		5		6	7	8	9	
		Количество часов						
			из них к/р и упра жнений					
1.	«Физическая культура как область знаний»	3		3	3	3	3	15
	«История и современное развитие физической культуры»	1		1	1	1	1	5
	«Современное представление о физической культуре (основные понятия)»	1		1	1	1	1	5
	«Физическая культура человека»	1	1	1	1	1	1	5
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»	2		4	4	4	4	18
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»	1	1	2	2	2	2	9
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»	1		2	2	2	2	9
3.	«Физическое совершенствование»							
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»	1	1	2	2	2	2	9
3.2.	«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности»							
	«Гимнастика с основами акробатики»	18	7	18	18	18	18	90
	«Легкая атлетика»	30	14	30	30	30	30	150
	«Лыжные гонки»	18	6	18	18	18	18	90
	«Спортивные игры»							
	- баскетбол	12	4	12	12	12	12	60
	- волейбол	14	3	14	14	16	12	70
	- футбол	8	2	8	8	8	8	40
	-национальные виды спорта: русская лапта	5		5	5	6	4	25
3.3.	«Упражнения общеразвивающей направленности»			В процессе урока				
3.4.	«Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность»			В процессе урока				
	Итого:	105	39	105	105	108	102	525

Учебно - Тематическое планирование 5 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (16 часов)			
<i>Беговые упражнения (9 часов)</i>			
1	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 15 м.	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
2	<i>Олимпийские игры древности.</i> Ускорения от 30 до 40 м с высокого старта.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Спринтерский бег до 40 м.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств
4	Бег на короткие дистанции на результат 60 м.	1	Характеризовать игры Олимпиады древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований.
5	Ускорение с высокого старта. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Знать технику высокого старта.
6	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
7	Старты из различных исходных положений Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8	Равномерный бег на средние дистанции от 10 до 12 минут. Кроссовый бег.	1	
9	Тестирование бега на 1000 м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с 5-7 шагов разбега способом "согнув ноги".	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
<i>Метание малого мяча (4 часа)</i>			
13	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цели (1x1) с расстояния 6 – 8 м.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.
14	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, снизу вперед-вверх и ловля после броска партнёра.	1	Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
15	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	
16	Метание малого мяча с места на заданное расстояние	1	

			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры (12 часов)			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
17	Инструктаж по технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать историю баскетбола. Знать правила игры.
18	Основные приёмы игры. Стойка игрока. Способы передвижений.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры
19	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.	1	баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
20	Ведение мяча правой и левой рукой в движении по прямой.	1	
21	Остановка прыжком. Повороты с мячом.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Ловля мяча двумя руками.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
23	Передача мяча двумя руками от груди с места	1	
24	Бросок мяча двумя руками от груди.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
25	Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Броски в кольцо.	1	
26	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
27	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
28	Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы (3 часа)</i>			
29	Инструктаж по технике безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. История гимнастики. Освоение строевых упражнений.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать историю гимнастики. Знать краткую характеристику видов спорта.
30	Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении.	1	Знать и различать виды гимнастики. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
31	Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении.	1	
<i>Гимнастика (8 часов)</i>			
32	Виды гимнастики. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Контроль упражнения на гибкость.	1	Знать висы и упоры. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и скамейке, соблюдая правила техники безопасности.
34	Висы и упоры. Простой вис Поднимание прямых ног в висе.	1	Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Применять игры для
35	Висы и упоры. Смешанные висы. Контроль. Стигание и разгибание рук в висе стоя и лежа.	1	

36	Простые упоры. Выполнение упражнений в упоре.	1	развития физических качеств, активного отдыха.
37	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Уметь преодолевать полосу препятствия.
38	Упражнения и комбинации на гимнастической скамье. Контроль. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Уметь выполнять прыжки через скакалку. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
39	Полоса препятствия. Прыжки через скакалку.	1	
<i>Акробатика (4 часа)</i>			
40	Акробатические упражнения. Кувырок назад. Контроль. Поднимание туловища из положения лежа.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
41	Акробатические упражнения. Кувырок в стойку ноги врозь.	1	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.
42	Акробатические упражнения. "Мост" из положения лежа на спине.	1	
43	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	1	
<i>Прыжки (3 часа)</i>			
44	Опорный прыжок. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	Знать опорные и неопорные прыжки. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
45	Опорный прыжок. Наскок в упор присев и соскок прогнувшись	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
46	Неопорные прыжки. Игровые задания с прыжками через длинную скакалку. Контроль. Прыжки через скакалку.	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств.
Спортивные игры <i>Футбол (8 часов)</i>			
47	Инструктаж по технике безопасности. История футбола. Основные правила игры.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми.
48	Основные приемы игры. Передвижения. Удар внутренней стороной стопы.	1	Знать правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Остановка катящегося мяча подошвой.	1	
50	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
51	Ведение мяча	1	Взаимодействовать со

52	Комбинации из освоенных элементов техники Перемещений. Игровые задания.	1	сверстниками в процессе совместного освоения техники
53	Контрольные упражнения.	1	игровых действий и приемов,
54	Игра по упрощённым правилам.	1	соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)			
ЭКК: коми национальные игры (1 час)			
55	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	Знать технику безопасности. Знать правила поведения во время занятий.
56	Одежда, обувь, лыжный инвентарь Лыжные ходы.	1	Знать историю лыжного спорта. Знать основные правила соревнований.
57	Попеременный двухшажный ход. Игровые задания.	1	Уметь правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
58	Попеременный двухшажный ход. Игровые задания.	1	Осваивать технику лыжных ходов, соблюдая правила техники безопасности.
59	Одновременный бесшажный ход. Игровые задания.	1	Описывать технику лыжных ходов, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.
60	Одновременный бесшажный ход. Игровые задания.	1	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых лыжных ходов, соблюдая технику безопасности.
61	Переход с одного способа на другой, переход без шага.	1	Применять упражнения лыжного хода для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
62	Подъем «лесенкой», «полуелочкой».	1	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
63	Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой», «полуелочкой».	1	Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
64	Спуск в основной стойке. Подъем "полуёлочкой". Игровые задания.	1	Знать историю и название Коми игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
65-66	Торможение "плугом"	2	
67	Поворот "переступанием". Игровые задания.	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств
68	Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	1	
69	Игровые задания. Эстафета на лыжах.	1	
70	Передвижение на лыжах до 3 км.	1	
71	Прохождение дистанции 2 км без учета времени	1	
72	Контроль. Прохождение дистанции 1 км	1	
73	Коми национальные игры	1	

<i>Волейбол (14 часов)</i>			
74	Инструктаж по технике безопасности. История игры волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.	1	Знать историю волейбола. Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми.
75	Основные правила игры. Основные приемы игры. Передача мяча над собой.	1	Знать основные правила игры. Выполнять основные
76	Передача мяча сверху двумя руками.	1	технические действия и приемы
77	Прием мяча снизу над собой.	1	игры в волейбол в условиях
78	Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1	учебной и игровой деятельности.
79	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их
80	Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
81	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе
82	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1	совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
83	Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств.
85	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
86	Тактика свободного нападения. Игра в пионербол с элементами волейбола.	1	
87	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
Легкая атлетика (14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
88	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Ускорения от 30 до 40 м с высокого старта.	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и
89	Беговые упражнения. Спринтерский бег до 40 м.	1	устранять характерные ошибки в процессе освоения.
90	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
91	Бег на короткие дистанции на результат 60 м.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
92	Бег с преодолением препятствий Эстафетный бег	1	Знать технику высокого старта. Описывать технику выполнения
93	Беговые упражнения. Контроль бега на результат 30 м	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать
94	Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 12 минут	1	правила безопасности.
95	Тестирование бега на 1000 м. развитие выносливости.	1	Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта

			в школьную программу по физической культуре.
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
97	Контроль по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
98	Контроль прыжка в длину с места.	1	
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
99	Метание малого мяча на дальность отскока от стены.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
100	Метание малого мяча с разбега с трёх шагов на дальность.	1	
101	Контроль по метанию малого мяча на дальность.	1	
ЭКК: коми национальные игры (4 часа)			
102	Подвижная игра "Лапта"	1	Знать технику безопасности и правила игры. Техничко-тактические действия и правила. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
103	Подвижная игра "Лапта"	1	
104	Подвижная игра "Лапта"	1	
105	Подвижная игра "Лапта"	1	

Учебно - Тематическое планирование 6 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (16 часов)			
<i>Беговые упражнения (9 часов)</i>			
1	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 10 до 30 м.	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Знать цель и задачи современного олимпийского движения. Идеалы и символика Олимпийских игр и олимпийского движения. Первые олимпийские чемпионы современности. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
2	Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Ускорения <i>от 30 до 50 м</i> с высокого старта.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств
3	Спринтерский бег <i>до 50 м</i> .	1	Знать технику высокого старта.
4	Бег на короткие дистанции <i>на результат 60 м</i> .	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
5	Ускорение с высокого старта. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
6	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1	
7	Старты из различных исходных положений Тестирование челночного бега 3*10 м	1	
8	Равномерный бег на средние дистанции до 15 минут. Кроссовый бег.	1	
9	Тестирование бега на 1200 м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом "согнув ноги".	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
<i>Метание малого мяча (4 часа)</i>			
13	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную неподвижную мишень	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок.
14	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди с места. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнёра.	1	Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных
15	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние.	1	

16	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры (12 часов)			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
17	Инструктаж по технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать историю баскетбола. Знать правила игры.
18	Основные приёмы игры. Повороты с мячом на месте. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
19	Ведение мяча в движении с изменением направления движения и высоты отскока.	1	
20	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	1	
21	Бросок мяча двумя руками от груди с места. Передача одной рукой от плеча.	1	
22	Бросок мяча двумя руками от груди. Бросок одной рукой после ведения	1	
23	Бросок одной рукой от плеча с места. Штрафной бросок.	1	
24	Освоение индивидуальной техники защиты. Вырывание мяча.	1	
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	
26	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
27	Тактические действия. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	
28	Игра по упрощённым правилам мини-баскетбола.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
<i>Организуемые команды и приёмы (3 часа)</i>			
29	Инструктаж по технике безопасности. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Строевой шаг.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать основные правила развития физических качеств. Знать основные понятия физических качеств и строевых упражнений. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
30	Освоение строевых упражнений. Передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами.	1	
31	Освоение строевых упражнений. Построение и перестроение на месте и в движении. Размыкание и смыкание на месте.	1	
<i>Гимнастика (8 часов)</i>			
32	Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении.	1	Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами

33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами. Контроль упражнения на гибкость.	1	Знать висы и упоры. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и скамейке, соблюдая правила техники безопасности.
34	Висы и упоры. Круговая тренировка.	1	Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха.
35	Висы и упоры. Смешанные висы. Контроль. Стигание и разгибание рук в висе стоя и лежа.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Уметь преодолевать полосу препятствия.
36	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз, для утренней зарядки.	1	Уметь выполнять прыжки через скакалку. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
37	Коррекция осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Подбор упражнений.	1	
38	Упражнения и комбинации на гимнастической скамье. Контроль. Стигание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
39	Полоса препятствия. Прыжки через скакалку. Контроль. Поднимание туловища из положения лежа.	1	
<i>Акробатика (4 часа)</i>			
40	Самонаблюдение и самоконтроль. Акробатические упражнения. Два кувырка вперед слитно.	1	Уметь вести самонаблюдение и самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями.
41	Акробатические упражнения. «Мост» из положения стоя с помощью.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.
42	Акробатические упражнения	1	
43	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	1	
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>			
44	Опорный прыжок. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1	Знать опорные и неопорные прыжки. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
45	Опорный прыжок. Прыжок через гимнастического козла ноги врозь.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
46	Игровые задания с прыжками через длинную скакалку. Контроль. Прыжки через скакалку.	1	

Спортивные игры Футбол (8 часов)			
47	Инструктаж по технике безопасности. История футбола. Основные правила игры в футбол. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол
48	Основные приёмы игры в футбол Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой	1	в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча	1	со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
50	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
51	Удар внутренней частью подъема. Основная стойка вратаря. Удары по воротам.	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств.
52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания.	1	
53	Контрольные упражнения. Игра по упрощённым правилам.	1	
54	Игра по упрощённым правилам.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов) ЭКК: коми национальные игры (1 час)			
55	Инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	Знать технику безопасности. Знать правила поведения во время занятий.
56	Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	1	Знать историю лыжного спорта. Знать основные правила соревнований.
57	Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы.	1	Уметь правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
58	Одновременный двухшажный ход. Игровые задания.	1	Осваивать технику лыжных ходов, соблюдая правила техники безопасности.
59	Одновременный двухшажный ход.	1	Описывать технику лыжных ходов, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.
60	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы.	1	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых лыжных ходов, соблюдая технику безопасности.
61	Переход с одного способа на другой, через шаг. Контроль. Прохождение дистанции 1 км	1	Применять упражнения лыжного хода для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
62	Подъем «ёлочкой».	1	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
63	Спуск в низкой стойке. Игровые задания	1	Выполнять передвижения на лыжах различными способами,
64	Подъем «ёлочкой». Спуск в низкой стойке.	1	
65	Торможение "плугом" . Торможение "упором"	1	
66-67	Торможение "упором" ("полуплугом") и поворот "упором".	2	
68	Перешагивание на лыжах небольших препятствий.	1	
69	Игровые задания. Эстафета на лыжах.	1	
70	Прохождение дистанции до 3,5 км	1	
71	Игры: «Остановка рывком», «Эстафета с передачей палок», «С горки на горку».	1	демонстрировать технику

72	Контроль. Прохождение дистанции 2 км	1	последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Знать историю и название Коми игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств
73	Коми национальные игры	1	
<i>Волейбол (14 часов)</i>			
74	<i>Инструктаж по технике безопасности. История игры волейбол. Стойка игрока, перемещения в стойке.</i>	1	Знать историю волейбола. Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать основные правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
75	<i>Основные правила игры. Передача мяча над собой. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.</i>	1	
76	<i>Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками. Игровые задания</i>	1	
77	<i>Передача мяча над собой. Прием мяча снизу над собой.</i>	1	
78	<i>Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд.</i>	1	
79	<i>Приём мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения вперёд.</i>	1	
80	<i>Передачи и приемы мяча после передвижения.</i>	1	
81	<i>Нижняя прямая подача мяча через сетку.</i>	1	
82	<i>Верхняя прямая подача.</i>	1	
83	Нижняя прямая подача. Игра в пионербол с элементами волейбола	1	
84	<i>Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар. Игра в пионербол с элементами волейбола.</i>	1	
85	<i>Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</i>	1	
86	<i>Контрольные упражнения. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.</i>	1	
87	<i>Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.</i>	1	
Легкая атлетика (14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
88	<i>Инструктаж по технике безопасности. Ускорения от 30 до 50 м с высокого старта.</i>	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в
89	<i>Беговые упражнения. Спринтерский бег до 50 м.</i>	1	
90	<i>Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м</i>	1	

91	Бег на короткие дистанции на результат 30 и 60 м.	1	процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
92	Бег с преодолением препятствий	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Знать технику высокого старта. Описывать технику выполнения Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
93	Эстафетный бег	1	
94	Равномерный бег на средние дистанции до 15 мину. Развитие выносливости.т	1	
95	Тестирование бега на 1500 м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
97	Контроль по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
98	Контроль прыжка в длину с места.	1	
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
99	Метание малого мяча с места на дальность отскока от стены.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
100	Метание малого мяча с разбега с трёх шагов на дальность.	1	
101	Контроль по метанию малого мяча на дальность.	1	
ЭКК: коми национальные игры (4 часа)			
102	Подвижная игра "Лапта"	1	Знать технику безопасности и правила игры. Техничко-тактические действия и правила. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
103	Подвижная игра "Лапта"	1	
104	Подвижная игра "Лапта"	1	

105	Подвижная игра "Лапта"	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
-----	------------------------	---	--

Учебно - Тематическое планирование 7 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (16 часов)			
<i>Беговые упражнения (9 часов)</i>			
1	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Специальные беговые упражнения. Высокий старт от 30 до 40 м	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
2	История зарождения олимпийского движения в России. Ускорения от 40 до 60 м с высокого старта.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Спринтерский бег до 60 м.	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
4	Бег на короткие дистанции <i>на результат 60 м.</i>	1	Характеризовать Олимпийское движение в России (СССР).
5	Ускорение с высокого старта. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Олимпийское движение в дореволюционной России, роль А.Д. Бутовского в его становлении и развитии. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР). Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
6	Эстафетный бег. Бег с преодолением препятствий.	1	Знать технику высокого старта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
7	Старты из различных исходных положений Тестирование челночного бега 3*10 м	1	Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
8	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 15 и 20 мин. Кроссовый бег.	1	
9	Тестирование бега на 1500 м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжки в длину с 9—11 шагов разбега способом «согнув ноги».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега способом "согнув ноги".	1	

12	Тестирование прыжка в длину с места.	1	исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
<i>Метание малого мяча (4 часа)</i>			
13	Метание малого мяча с места в горизонтальную неподвижную цель с расстояния 10 – 12 м.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с
14	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений.	1	предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.
15	Метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага, с двух шагов.	1	Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств,
16	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры (12 часов)			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
17	Инструктаж по технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать историю баскетбола. Знать
18	Основные приёмы игры. Дальнейшее обучение технике передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры
19	Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику.	1	баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Выбивание мяча.	1	действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и
21	Передача двумя руками сверху.	1	устраняя типичные ошибки.
22	Бросок после бега и ловли мяча	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе
23	Бросок одной рукой от плеча с прыжком. Штрафной бросок.	1	совместного освоения техники игровых действий и приемов,
24	Перехват мяча во время передачи. Штрафной бросок.	1	соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры,
25	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.	1	уважительно относиться к сопернику.
26	Тактика свободного нападения. Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств.
27	Контрольные упражнения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	
28	Игра по правилам мини- баскетбола	1	

Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)

Организующие команды и приёмы (3 часа)

29	Инструктаж по технике безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Техника выполнения физических упражнений	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать технику выполнения физических упражнений.
30	Освоение строевых упражнений. Передвижение строевым шагом одной, двумя колоннами.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы.
31	Освоение строевых упражнений. Выполнение команд. Построение и перестроение на месте и в движении.	1	Уметь выполнять команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!»

Гимнастика (8 часов)

32	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Планирование занятий физической культурой.	1	Уметь составлять (совместно с учителем) примерный план занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития,
33	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов. Простые связки. Контроль упражнения на гибкость.	1	двигательной (технической) и физической подготовленности.
34	Висы и упоры. Простые висы и упоры соединяем в связки.	1	Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
35	Составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз. Контроль. Сгибание и разгибание рук в висе стоя и лежа.	1	Знать висы и упоры.
36	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз.	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и скамейке, соблюдая правила техники безопасности.
37	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Контроль. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха.
38	Прохождение полосы препятствий.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Уметь преодолевать полосу препятствия. Уметь выполнять прыжки через скакалку. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
39	Прыжки через скакалку. Контроль. Поднимание туловища из положения лежа.	1	

Акробатика (4 часа)

40	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Акробатические упражнения	1	Знать структуру самостоятельных занятий по развитию физических качеств, особенности их планирования в системе занятий систематической подготовки.
41	Акробатические упражнения Стойка на голове и руках. Кувырок назад в полушпагат.	1	Осваивать технику акробатических

			упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений.
42	Акробатические упражнения	1	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.
43	Составление с помощью учителя простейших акробатических комбинаций.	1	
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>			
44	Неопорные прыжки. Прыжки с высоты. Контроль. Прыжки через скакалку.	1	Знать опорные и неопорные прыжки. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая
45	Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Прыжок ноги врозь.	1	появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
46	Опорные прыжки. Прыжок через гимнастического козла согнув ноги. Прыжок ноги врозь.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
Спортивные игры <i>Футбол (8 часов)</i>			
47	Инструктаж по технике безопасности. История футбола. Основные приемы игры.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми.
48	Основные правила игры в футбол. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней и внешней стороной стопы.	1	Знать правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол
49	Ведение мяча. Удар по мячу серединой подъёма.	1	в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
50	Остановка летящего мяча серединой подёма.	1	
51	Удары по воротам указанными способами на точность попадания мячом в цель	1	
52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Игровые задания.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
53	Контрольные упражнения. Позиционные нападения с изменением позиций игроков.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
54	Игра по упрощённым правилам мини-футбола	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств.

Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов)

ЭКК: коми национальные игры (1 час)

55	Инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	Знать технику безопасности. Знать правила поведения во время занятий.
56	Подбор лыжного инвентаря. Попеременный двухшажный ход.	1	Знать историю лыжного спорта. Знать основные правила соревнований.
57	Попеременный двухшажный ход.	1	Уметь правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
58	Одновременный двухшажный и бесшажный ходы. Переход с одного способа на другой через шаг.	1	Осваивать технику лыжных ходов, соблюдая правила техники безопасности.
59	Одновременный одношажный и двухшажный ходы.	1	Описывать технику лыжных ходов, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявление и
60	Одновременный двухшажный и одношажный ходы. Переход с одного способа на другой через два шага.	1	устранением типичных ошибок. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых лыжных ходов, соблюдая технику безопасности.
61	Прохождение дистанции 1 км . Игровые задания.	1	Применять упражнения лыжного хода для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
62	Подъем в гору скользящим шагом. Подъем «ёлочкой».	1	Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона.
63	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	Выполнять передвижения на лыжах различными способами,
64	Спуски в разных стойках. Игровые задания.	1	демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.
65	Перелезание на лыжах через препятствия.	1	Знать историю и название Коми игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств
66	Одновременный одношажный коньковый ход	1	
67	Одновременный одношажный коньковый ход	1	
68	Одновременный одношажный коньковый ход	1	
69	Контроль. Прохождение дистанции 2 км	1	
70	Игровые задания. Эстафета на лыжах.	1	
71	Прохождение дистанции до 4 км.	1	
72	Прохождение дистанции 3 км без учета времени.	1	
73	Коми национальные игры	1	

Волейбол (14 часов)

74	Инструктаж по технике безопасности. История игры волейбол. Основные правила игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Знать историю волейбола. Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать основные правила игры.
75	Основные приёмы игры в волейбол. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
76	Приём и передача мяча двумя руками снизу на месте и после перемещения вперед.	1	Описывать технику игровых
77	Передача мяча сверху двумя руками через сетку.	1	

	Игра в пионербол с элементами волейбола.		действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
78	Передача двумя руками сверху в прыжке Верхняя прямая подача мяча	1	
79	Передача двумя руками сверху в прыжке. Передача сверху за голову в опорном положении.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
80	Передача сверху за голову в опорном положении. Верхняя прямая подача мяча	1	
81	Верхняя прямая подача мяча	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
82	Прямой нападающий удар	1	
83	Прямой нападающий удар	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств.
84	Передача мяча из зоны защиты в зону нападения. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
85	Тактика свободного нападения. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
86	Контрольные упражнения. Позиционное нападение с изменением позиций.	1	
87	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1	
Легкая атлетика (14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
88	Инструктаж по технике безопасности. Ускорения от 40 до 60 м с высокого старта.	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой.
89	Спринтерский бег до 60 м.	1	Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
90	Беговые упражнения. Челночный бег 3*10 м	1	
91	Бег на короткие дистанции на результат 60 м.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
92	Бег с преодолением препятствий Эстафетный бег	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств.
93	Беговые упражнения. Контроль бега на результат 30 м	1	Знать технику высокого старта.
94	Бег на длинные дистанции. Бег в равномерном темпе до 20 минут	1	Описывать технику выполнения
95	Тестирование бега на 1500 м	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности.
			Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
96	Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
97	Контроль по прыжкам в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
98	Контроль прыжка в длину с места.	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками

			в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
99	Метание малого мяча на дальность отскока от стены с шага, с трёх шагов.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.
100	Метание малого мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
101	Контроль по метанию малого мяча на дальность.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
ЭКК: коми национальные игры (4 часа)			
102	Подвижная игра "Лапта"	1	Знать технику безопасности и правила игры. Техничко-тактические действия и правила. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
103	Подвижная игра "Лапта"	1	
104	Подвижная игра "Лапта"	1	
105	Подвижная игра "Лапта"	1	

Учебно - Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности обучающихся
Легкая атлетика (16 часов)			
<i>Беговые упражнения (9 часов)</i>			
1	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Специальные беговые упражнения. Низкий старт до 30 м.	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
2	<i>Современные Олимпийские игры. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.</i> Ускорения до 70 м с низкого старта.	1	Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
3	Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Спринтерский бег до 80 м	1	Применять беговые упражнения для развития физических качеств
4	Бег на короткие дистанции <i>на результат 60 м.</i>	1	Краткая характеристика видов спорта, входящих в школьную программу по физической культуре, история их возникновения и современного развития. Краткие сведения о Московской Олимпиаде 1980 г.
5	Эстафетный бег.	1	
6	Бег с преодолением препятствий.	1	
7	Старты из различных исходных положений Тестирование челночного бега 3*10 м	1	
8	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 20 мин. Кроссовый бег.	1	
9	Тестирование бега на 2000 м	1	Знать технику высокого старта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжки в длину с 11—13 шагов разбега способом «прогнувшись».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с ее предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с 11—13 шагов разбега способом " прогнувшись ".	1	Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
<i>Метание малого мяча (4 часа)</i>			
13	Метание малого мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов на заданное расстояние.	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с ее предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.
14	Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места, с шага	1	Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать
15	Метание малого мяча с места по движущейся мишени.	1	

16	Тестирование метания малого мяча на дальность.	1	физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры (12 часов)			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
17	Инструктаж по технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать историю баскетбола. Знать правила игры.
18	Основные приёмы игры. Стойки игрока. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Знать основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.
19	Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Передача мяча одной рукой от плеча.	1	Профилактика появления ошибок и способы их устранения.
20	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
21	Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Передача мяча при встречном движении.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.
23	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1	Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
24	Бросок мяча одной рукой от головы в движении.	1	
25	Освоение индивидуальной техники защиты Вырывание и выбивание мяча. Штрафной бросок	1	
26	Держание игрока с мячом. Штрафной бросок	1	
27	Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 3:3 на одну корзину	1	
28	Контрольные упражнения Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы (3 часа)</i>			
29	Инструктаж по технике безопасности. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья и физической подготовленностью. Освоение строевых упражнений.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Знать историю гимнастики. Знать и различать виды гимнастики.
30	История гимнастики. Освоение строевых упражнений. Передвижение в колонне с изменением длины шага.	1	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека.
31	Освоение строевых упражнений. Команда «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	1	Техника выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Проведение

			банных процедур. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.
<i>Гимнастика (8 часов)</i>			
32	Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Освоение общеразвивающих упражнений.	1	Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами
33	Техника общеразвивающих упражнений и составление комбинации из числа разученных упражнений с предметами.	1	Знать висы и упоры. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и скамейке, соблюдая правила техники безопасности.
34	Составление комбинации из числа разученных упражнений без предметов.	1	Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха.
35	Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Контроль. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Уметь преодолевать полосу препятствия. Уметь выполнять прыжки через скакалку. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «ГТО».
36	Висы и упоры. Из вися на подколенках через стойку на руках опускание в упор присев. Контроль. Сгибание и разгибание рук в висе стоя и лежа.	1	
37	Упражнения для развития основных физических качеств. Развитие гибкости. Контроль упражнения на гибкость.	1	
38	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	
39	Полоса препятствия. Прыжки через скакалку. Контроль. Поднимание туловища из положения лежа.	1	
<i>Акробатика (4 часа)</i>			
40	Акробатические упражнения. Кувырок вперед и назад. Стойка на голове и руках.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.
41	Акробатические упражнения. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
42	Длинный кувырок. «Мост» и поворот в упор стоя на одном колене.	1	
43	Стойка на голове и руках. Составление простейших акробатических комбинаций.	1	
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>			
44	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	Знать опорные и неопорные прыжки. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая
45	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	правила безопасности. Раскрывать понятие здорового образа жизни,

46	Игровые задания с прыжками через длинную скакалку. Контроль. Прыжки через скакалку.	1	выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
Спортивные игры <i>Футбол (8 часов)</i>			
47	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила проведения соревнований Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
48	Удар по катящемуся мячу внешней частью подёма. Остановка летящего мяча серединой подёма.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
49	Удар носком.	1	
50	Удар серединой лба на месте	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
51	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шага. Удары по воротам.	1	
52	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
53	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	
54	Игра по упрощённым правилам.	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов) ЭКК: коми национальные игры (1 час)			
55	Инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	Знать технику безопасности. Знать правила поведения во время занятий.
56	Экипировка лыжника. Одновременный двухшажный и одношажный ходы.	1	Знать историю лыжного спорта. Знать основные правила соревнований.
57	Переход с одного способа на другой через два шага.	1	Уметь правильно выбирать обувь и форму одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
58	Одновременный одношажный ход. стартовый вариант	1	Осваивать технику лыжных ходов, соблюдая правила техники безопасности.
59	Одновременный одношажный ход. стартовый вариант. Дистанция 1 км.	1	
60	Коньковый ход.	1	Описывать технику лыжных ходов, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.
61	Коньковый ход.	1	
62	Коньковый ход.	1	Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых лыжных ходов,
63	Коньковый ход. Прохождение дистанции 2 км.	1	

64	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы	1	<p>соблюдая технику безопасности. Применять упражнения лыжного хода для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций.</p> <p>Знать историю и название Коми игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Использовать игровые действия для развития физических качеств</p>
65	Подъемы и спуски с горы. Игровые задания	1	
66-67	Торможение "плугом". Поворот "плугом".	2	
68	Спуски с горы. Торможение "плугом"	1	
69	Перелезание на лыжах через препятствия.	1	
70	Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
71	Прохождение дистанции 4 км. Эстафеты.	1	
72	Контроль. Прохождение дистанции 2 км и 3 км.	1	
73	Коми национальные игры	1	
<i>Волейбол (16 часов)</i>			
74	Инструктаж по технике безопасности. История игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и стоек.	1	<p>Знать историю волейбола. Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать основные правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p>
75	Основные правила игры. Передача мяча двумя руками сверху через сетку на месте и после перемещения вперед.	1	
76	Приём и передача мяча двумя руками снизу через сетку на месте и после перемещения вперед.	1	
77	Передача мяча двумя руками сверху.	1	
78	Передача мяча двумя руками сверху.	1	
79	Нижняя и верхняя прямая подача мяча Приём подачи.	1	
80	Нижняя и верхняя прямая подача мяча. Приём подачи.	1	
81	Отбивание мяча кулаком у сетки.	1	
82	Техника прямого нападающего удара.	1	
83	Техника прямого нападающего удара.	1	
84	Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар.	1	
85	Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	1	

86	Контрольные упражнения. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
87	Тактика свободного нападения.	1	
88	Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
89	Игра по упрощённым правилам волейбола.	1	
Легкая атлетика (14 часов)			
<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
90	Инструктаж по технике безопасности. Низкий старт. Спринтерский бег до 80 м	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Знать технику низкого старта. Описывать технику выполнения
91	Беговые упражнения. Эстафетный бег.	1	
92	Старты из различных исходных положений Скоростной бег до 70 м	1	
93	Бег на короткие дистанции на результат 60 м.	1	
94	Бег на дистанцию 100 м. Челночный бег 3*10 м	1	
95	Равномерный бег на длинные дистанции.	1	
96	Беговые упражнения. Кроссовый бег.	1	
97	Тестирование бега на 2000м и 3000 м	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
98	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
99	Контроль по прыжкам в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
100	Контроль прыжка в длину с места.	1	
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
101	Метание малого мяча с разбега на дальность с 4—5 бросковых шагов	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание
102	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
103	Контроль по метанию малого мяча на дальность.	1	

			<p>малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p>
ЭКК: коми национальные игры (5 часов)			
104	Подвижная игра "Лапта"	1	<p>Знать технику безопасности и правила игры. Техничко-тактические действия и правила. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать игровые действия для развития физических качеств.</p>
105	Подвижная игра "Лапта"	1	
	Подвижная игра "Лапта"	1	
	Подвижная игра "Лапта"	1	
	Подвижная игра "Лапта"	1	

Учебно - Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов на тему	Характеристика основных видов учебной деятельности
------------	------------	-----------------------------	---

			обучающихся
Легкая атлетика (16 часов)			
<i>Беговые упражнения (9 часов)</i>			
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. <i>Физическая культура в современном обществе. Специальные беговые упражнения.</i>	1	Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств Основные направления развития физической культуры в современном обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладно - ориентированное, их цель, содержание и формы организации). Знать основные понятия спорт и спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата, как средство всестороннего и гармоничного физического совершенствования. Знать технику низкого старта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».
2	<i>Спорт и спортивная подготовка.</i> Спринтерский бег. Бег с ускорением до 80 м	1	
3	Бег на короткие дистанции <i>на результат 60 м.</i>	1	
4	Бег на дистанцию 100 м	1	
5	Эстафетный бег.	1	
6	Бег с преодолением препятствий.	1	
7	Старты из различных исходных положений Тестирование челночного бега 3*10 м	1	
8	Гладкий равномерный бег на длинные дистанции до 20 мин. Кроссовый бег.	1	
9	Тестирование бега на 2 и 3 км	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
10	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
11	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».	1	
12	Тестирование прыжка в длину с места.	1	
<i>Метание малого мяча (4 часа)</i>			
13	Метание малого мяча с места на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать
14	Бросок набивного мяча двумя руками из	1	

	различных исходных положений.		ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.
15	Метание малого мяча с разбега на дальность	1	Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
16	Тестирование метания малого мяча с места на дальность.	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
Спортивные игры (12 часов)			
<i>Баскетбол (12 часов)</i>			
17	Инструктаж по технике безопасности История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать историю баскетбола. Знать правила игры.
18	Основные приёмы игры. Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	Знать основные правила обучения новым движениям. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики освоенности новых движений.
19	Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1	Профилактика появления ошибок и способы их устранения.
20	Ведение мяча с изменением направления и обводка препятствий.	1	Выполнять основные технические действия и приемы игры баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
21	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Броски в кольцо.	1	Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
22	Бросок мяча одной рукой от головы в прыжке. Бросок двумя руками от головы	1	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
23	Броски с места, после ведения.	1	Использовать игровые действия для развития физических качеств
24	Броски мяча в движении.	1	
25	Штрафной бросок	1	
26	Действие трех нападающих против двух защитников	1	
27	Личная система защиты Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
28	Контрольные упражнения Игра по упрощённым правилам баскетбола.	1	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)			
<i>Организующие команды и приёмы (3 часа)</i>			
29	Инструктаж по технике безопасности. Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом. Перестроение в движении.	1	Знать технику безопасности на уроках гимнастики. Оказывать первую помощь во время занятий физической культурой и спортом.
30	История гимнастики. Освоение строевых упражнений. Перестроение из колонны по одному в колонны по два.	1	Характеристика типовых травм и причины их возникновения.
31	Освоение строевых упражнений. Перестроение в движении.	1	Знать историю гимнастики. Знать и различать виды гимнастики. Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы. Восстановительный массаж, его роль и значение в укреплении здоровья человека. Техника

			выполнения простейших приемов массажа на отдельных участках тела (поглаживание, растирание, разминание). Правила проведения сеансов массажа и гигиенические требования к ним. Проведение банных процедур. Банные процедуры, их цель и задачи, связь с укреплением здоровья человека. Правила поведения в бане и гигиенические требования к банным процедурам.
<i>Гимнастика (8 часов)</i>			
32	Оценка эффективности занятий физической культурой. Освоение общеразвивающих упражнений.	1	Знать измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Измерение функциональных резервов организма как способ контроля за состоянием индивидуального здоровья. Уметь выполнять простейшие функциональные пробы с задержкой дыхания и выполнением физической нагрузки. Уметь составлять индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Знать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Знать висы и упоры. Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине и скамейке, соблюдая правила техники безопасности. Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку. Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий. Уметь преодолевать полосу препятствия. Уметь выполнять прыжки через скакалку. Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного «ГТО».
33	Техника общеразвивающих упражнений и составление комбинации из числа разученных упражнений с предметами.	1	
34	Составление комбинации из числа разученных упражнений без предметов.	1	
35	Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. Контроль. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
36	Висы и упоры. Подъём в упор переворотом махом и силой. Контроль. Сгибание и разгибание рук в висе стоя и лежа.	1	
37	Упражнения для развития основных физических качеств. Развитие гибкости. Контроль упражнения на гибкость.	1	
38	Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений.	1	
39	Полоса препятствия. Прыжки через скакалку. Контроль. Поднимание туловища из положения лежа.	1	
<i>Акробатика (4 часа)</i>			
40	Акробатические упражнения.	1	Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности. Выполнять
41	Акробатические упражнения.	1	
42	Акробатические упражнения.	1	

43	Составление простейших акробатических комбинаций.	1	акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.
<i>Опорные прыжки (3 часа)</i>			
44	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком.	1	Знать опорные и неопорные прыжки. Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
45	Опорный прыжок. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком.	1	
46	Игровые задания с прыжками через длинную скакалку. Контроль. Прыжки через скакалку.	1	
Спортивные игры <i>Футбол (8 часов)</i>			
47	Инструктаж по технике безопасности. Основные правила проведения соревнований Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.	1	Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
48	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча серединой подъёма.	1	
49	Удар по летящему мячу средней частью подъема	1	
50	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.	1	
51	Ведение мяча с активным сопротивлением защиты	1	
52	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обманные движения (финты).	1	
53	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	1	
54	Контрольные упражнения. Двухсторонняя игра	1	
Лыжная подготовка (лыжные гонки) (18 часов) ЭКК: коми национальные игры (1 час)			
55	Инструктаж по технике безопасности. История лыжного спорта. Основные правила соревнований.	1	Знать технику безопасности. Знать правила поведения во время занятий. Знать историю лыжного спорта. Знать основные правила соревнований. Уметь правильно выбирать обувь и форму одежды в
56	Одновременный одношажный и двушажный ходы.	1	
57	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	

58	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	зависимости от времени года и погодных условий. Осваивать технику лыжных ходов, соблюдая правила техники безопасности. Описывать технику лыжных ходов, осваивать их самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок. Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых лыжных ходов, соблюдая технику безопасности. Применять упражнения лыжного хода для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона. Выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций. Знать историю и название Коми игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.
59	Попеременный четырехшажный ход.	1	
60	Попеременный четырехшажный ход.	1	
61	Коньковый ход.	1	
62	Коньковый ход.	1	
63	Коньковый ход. Прохождение дистанции 3 км.	1	
64	Преодоление контруклона	1	
65	Подъемы и спуски с горы. Игровые задания	1	
66-67	Торможение "плугом". Поворот "плугом".	2	
68	Спуски с горы. Торможение "плугом"	1	
69	Перелезание на лыжах через препятствия.	1	
70	Прохождение дистанции до 4,5 км.	1	
71	Прохождение дистанции 4 км. Эстафеты.	1	
72	Контроль. Прохождение дистанции 2 км и 3 км.	1	
73	Коми национальные игры	1	

Волейбол (12 часов)

74	Инструктаж по технике безопасности. История игры. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений и стоек.	1	Знать историю волейбола. Знать технику безопасности на занятиях спортивными играми. Знать основные правила игры. Выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
75	Основные правила игры. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу через сетку	1	
76	Передача в прыжке через сетку Верхняя прямая подача мяча	1	
77	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Нижняя и верхняя прямая подача мяча	1	
78	Прием подачи. Прием мяча, отраженного сеткой	1	
79	Прямой нападающий удар. Отбивание мяча кулаком у сетки.	1	
80	Прямой нападающий удар.	1	
81	Тактические действия. Передача мяча из зоны защиты в зону нападения.	1	
82	Контрольные упражнения. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
83	Тактика свободного нападения.	1	
84	Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	
85	Игра по упрощенным правилам волейбола.	1	

Легкая атлетика (14 часов)

<i>Беговые упражнения (8 часов)</i>			
86	Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе.	1	Знать туристские походы как форму активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма. Виды и разновидности туристских походов. Знать технику безопасности на занятиях легкой атлетикой. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств. Знать технику низкого старта. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
87	<i>Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Низкий старт. Спринтерский бег до 80 м. Эстафетный бег.	1	
88	Старты из различных исходных положений Скоростной бег до 70 м	1	
89	Бег на короткие дистанции на результат 60 м.	1	
90	Бег на дистанцию 100 м. Челночный бег 3*10 м	1	
91	Равномерный бег на длинные дистанции. развитие выносливости.	1	
92	Кроссовый бег.	1	
93	Тестирование бега на 2000м и 3000 м	1	
<i>Прыжковые упражнения (3 часа)</i>			
94	Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.
95	Контроль по прыжкам в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».	1	
96	Контроль прыжка в длину с места.	1	
<i>Метание малого мяча (3 часа)</i>			
97	Метание малого мяча с разбега на дальность	1	Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.
98	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
99	Контроль по метанию малого мяча на дальность.	1	

ЭКК: коми национальные игры (3 часа)

100	Подвижная игра "Лапта"	1	Знать технику безопасности и правила игры. Техничко-тактические действия и правила. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий, соблюдать правила безопасности. Использовать игровые действия для развития физических качеств.
101	Подвижная игра "Лапта"	1	
102	Подвижная игра "Лапта"	1	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Материально – техническое обеспечение

№ п/п	Наименование объектов и средств материально – технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
		Основная школа	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.	Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерные программы основного общего образования. Физическая культура		
1.3	Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха 5-9 классы	Д	
1.4	Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха Физическая культура. 5—7 классы/Под редакцией М. Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Физическая культура. 8—9 классы/ Под общ.ред. В. И. Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений. Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам») Г.А. Калодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам») Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время/ авт.-сост. С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева.- Волгоград: Учитель, 2008.	Г	В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации Методические пособия и тестовый контроль к учебникам входят в библиотечный фонд

	Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов н/Д:Феникс, 2015.		
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Методическое пособие и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные печатные пособия		
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности	Д	
3.	Интернет-ресурсы:		
4.	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
Гимнастика			
4.1	Стенка гимнастическая	Г	
4.2	Мячи	Г	
4.3	Козёл гимнастический	Г	
4.4	Конь гимнастический	Г	
4.5	Перекладина гимнастическая маленькая	Г	
4.6.	Маты гимнастические	Г	
4.7	Мяч набивной (1 кг, 3кг)	Г	
4.8	Скакалка гимнастическая	К	
4.9	Палка гимнастическая	К	
Лёгкая атлетика			
4.10	Секундомер		
4.11	Рулетка измерительная (10 м)	Д	
4.12	Набор для метания(мячи 150г, гранаты 500г, 700г)	Г	
4.13	Планка для прыжков в высоту	Д	
4.14	Стойки для прыжков в высоту	Д	
Спортивные игры			
4.15	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
4.16	Мячи баскетбольные	Г	
4.17	Стойки волейбольные универсальные	Д	
4.18	Сетка волейбольная	Д	
4.19	Мячи волейбольные	Г	
4.20	Мячи футбольные	Г	
4.21	Ворота для мини-футбола	Д	
4.22	Стол для настольного тенниса	Г	
Средства доврачебной помощи			
4.23	Аптечка медицинская	Д	
5	Спортивные залы (кабинеты)		
5.1	Спортивный зал игровой	Д	С раздевалками для мальчиков и девочек,
5.2	Кабинет учителя	Д	Включает в себя рабочий стол, стулья, шкафы, шкаф для одежды
5.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д	

Примечание. Количество оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26-30 учащихся).

Для отражения количественных показателей в таблице использована следующая система условных обозначений:

Д – демонстрационный экземпляр (1экз., кроме специально оговорённых случаев);

К – комплект (из расчёта на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса); Г – комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.