

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

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



Муниципальной бюджетной
общеобразовательной велӖданӖн
«Общеобразовательной шӖр школа»
Усавом сикт

Рекомендована
методическим советом школы
Протокол №3 от 26 декабря 2018 года



Утверждаю
Директор школы
Е.В.Дьячкова
Приказ №453 от 26 декабря 2018 года

Рабочая учебная программа учебного предмета
«Физическая культура»

уровень основного общего образования
5-9 классы

Срок реализации 5 лет

село Усть-Уса
2018 год

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов МБОУ «СОШ» с. Усть-Уса разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденного приказом Министерством образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года N 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», приказом Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, на основе Примерной основной образовательной программы основного общего образования (протокол от 08.04.2015 №1/15).

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты освоения:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному

уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

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

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

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

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

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать

новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:
- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:
 - определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
 - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
 - свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:
 - наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
 - соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
 - принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
 - самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
 - ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
 - демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:
 - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
 - выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
 - выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
 - объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
 - выделять явление из общего ряда других явлений;
 - определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между

- явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
 - строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
 - излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
 - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
 - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
 - объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
 - выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
 - делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.
 - Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:
 - обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
 - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
 - создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
 - строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
 - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
 - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
 - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
 - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
 - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
 - анализировать/рефлектировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.
 - Смысловое чтение. Обучающийся сможет:
 - находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
 - ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
 - устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
 - резюмировать главную идею текста;
 - преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный - учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);

- критически оценивать содержание и форму текста.
- Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:
- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.
- Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.
Обучающийся сможет:
- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД:

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
Обучающийся сможет:
- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей

коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее - ИКТ). Обучающийся сможет:
- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

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

Физическая культура:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной

направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

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

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

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

б) для слепых и слабовидящих обучающихся:

- формирование приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования трудовых действий;
- формирование представлений о современных бытовых тифлотехнических средствах, приборах и их применении в повседневной жизни;

7) для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью, с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений у обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата;
- владение доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение ориентироваться с помощью сохранных анализаторов и безопасно передвигаться в пространстве с использованием при самостоятельном передвижении ортопедических приспособлений.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять

исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

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

3. Содержание учебного предмета

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

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

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

С целью формирования учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов:

«Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.
Физическая культура как область знаний.

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

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

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма,

развитие основных физических качеств.

Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, минифутбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Водоемы нашей местности. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Физическая культура как область знаний.

История и современное развитие физической культуры.

История 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.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека.

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

Физическая культура человека

Режим дня, его основное содержание и правила планирования.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;

- кувырок назад в упор присев;

- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиваниемю

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись Организуемые команды и приёмы.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;

- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;

- высокий старт;

- кроссовый бег; бег на 1000м.

- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;

- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;

- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гандбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Игра по правилам.

Плавание:

История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.

Этнокультурная составляющая:

Спортивные традиции в Коми. Спортивный баскетбольный клуб «Ника» в Республике Коми (история развития). Художественная гимнастика (развитие, спортивные звезды сезона). Республиканский турнир по художественной гимнастике: «Жемчужины севера». Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (условия проведения соревнований).

Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом», «Охота на оленей». «Ловля оленей»

Технико-тактические действия и правила игры.

6 класс

Физическая культура как область знаний.

История физической культуры

Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура человека

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Физическая культура человека

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

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 (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;
- *перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;*
- *перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;*
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

Лёгкая атлетика.

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
 - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
 - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гандбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Игра по правилам. Индивидуальные действия игрока. :

Технико-тактические действия и правила игры.

Плавание:

История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.

Этнокультурная составляющая:

Спортивные традиции в Коми. Спортивный баскетбольный клуб «Ника» в Республике Коми (история развития). Художественная гимнастика (развитие, спортивные звезды сезона). Республиканский турнир по художественной гимнастике: «Жемчужины севера». Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (условия проведения соревнований).

Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом», «Охота на оленей». «Ловля оленей»

Технико-тактические действия и правила игры.

7 класс

Физическая культура как область знаний.

История физической культуры

Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).

Физическая культура человека

Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и самоконтроль.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись.

Лёгкая атлетика.

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гандбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Игра по правилам. Индивидуальные действия защиты и нападения, пассивным сопротивлением.

Плавание:

История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.

Этнокультурная составляющая:

Спортивные традиции в Коми. Спортивный баскетбольный клуб «Ника» в Республике Коми (история развития). Художественная гимнастика (развитие, спортивные звезды сезона). Республиканский турнир по художественной гимнастике: «Жемчужины севера». Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (условия проведения соревнований).

Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом», «Охота на оленей». «Ловля оленей»

Технико-тактические действия и правила игры.

8 класс

Физическая культура как область знаний.

История физической культуры

Организация и проведение пеших туристических походов

Физическая культура

Всестороннее и гармоничное физическое развитие.

Адаптивная физическая культура.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Планирование занятий физической культурой Оценка эффективности занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)

- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра в футбол по правилам.

Гандбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Игра по правилам. Индивидуальные действия защиты и нападения, пассивным сопротивлением.

Плавание:

История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.

Этнокультурная составляющая:

Спортивные традиции в Коми. Спортивный баскетбольный клуб «Ника» в Республике Коми (история развития). Художественная гимнастика (развитие, спортивные звезды сезона). Республиканский турнир по художественной гимнастике: «Жемчужины севера». Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (условия проведения соревнований).

Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом», «Охота на оленей». «Ловля оленей»

Техничко-тактические действия и правила игры.

9 класс

Физическая культура как область знаний.

История физической культуры

Физическая культура в современном обществе.

Физическая культура

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Физическая культура человека Восстановительный массаж.

Проведение банных процедур.

Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Физическое совершенствование

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб. Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

Спортивно-оздоровительная деятельность и прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава;
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.
- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;
- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, мост).

Развитие координации движений

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола). Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы:

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации:

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекат назад в стойку на лопатках.

Ритмическая гимнастика (девочки)

- стилизованные общеразвивающие упражнения.

Опорные прыжки:

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине:

- висы согнувшись, висы прогнувшись Легкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 10 до 15 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000 м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
 - метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
 - метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;
- броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.

Спортивные игры.

Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по футболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техничко-тактические действия в защите и нападении. Игра. Совершенствование индивидуальной техники в ранее разученных упражнениях. Командные технико-тактические действия при защите и нападении. Игра в футбол в условиях, приближенных к соревнованиям. (Участие в квалификационных соревнованиях.) Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш противников, финты.

Гандбол. На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ловли и передачи мяча. Ведение мяча. Игра по правилам. Индивидуальные действия защиты и нападения, пассивным сопротивлением.

Плавание:

История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах. Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено». Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.

Этнокультурная составляющая:

Спортивные традиции в Коми. Спортивный баскетбольный клуб «Ника» в Республике Коми (история развития). Художественная гимнастика (развитие, спортивные звезды сезона). Республиканский турнир по художественной гимнастике: «Жемчужины севера». Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (условия проведения соревнований).

Коми национальные игры: «Сует кар»; «Прыжки по кочкам»; «Чеччалом», «Охота на оленей». «Ловля оленей»; «Защити юрту»; «Прыжки через нарты»

Технико-тактические действия и правила игры.

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

Тематическое планирование по физической культуре в 5 классе

№ урока	Раздел и темы	Кол-во часов	ЭКС
	1. Основы знаний – 1 ч.		
1/1	Зарождение Олимпийских игр древности. Правила техники безопасности.	1	
	2. Легкая атлетика – 12 ч.		
2/1	Спринтерский бег. Высокий старт. П/и «Бег с флажками»	1	
3/2	Стартовый разгон. Бег с ускорением Бег 30 м в/с	1	
4/3	Финальное усилие. Встречная эстафета.	1	
5/4	Правила соревнований в беге. 60 метров – зачёт. П/И «Разведчики и часовые»	1	
6/5	Метание мяча 150 гр. На дальность. Упражнения в броске и ловле теннисного мяча.	1	
7/6	Метание мяча 150 гр. На дальность, техника с разбега с 3х-5 шагов разбега. П/и «Кто дальше бросит»	1	
8/7	Метание мяча 150 гр. На дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	
9/8	Метание мяча 150 гр. – зачёт. ЭКС Спортивные традиции в Коми	1	1
10/9	Бег 1500 м.- зачёт. ЭКС Коми национальная игра «Сует кар»	1	1
11/10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения.	1	
12/11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные прыжковые л/а упражнения. ЭКС «Прыжки по кочкам»	1	1
13/12	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега – зачёт.	1	
	2. Баскетбол – 16 ч.		
14/1	ТБ на уроках спортивных игр Стойка и передвижения игрока, остановки прыжком. Игра «Передал – садись».	1	
15/2	Терминология баскетбола. Повороты без мяча и с мячом. Ведение мяча на месте и в движении шагом.	1	
16/3	История возникновения баскетбола. Ведение мяча с разной высоты отскока. Ловля и передача двумя руками от груди. Игра	1	

	«Борьба за мяч»		
17/4	Ловля и передача двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча	1	
18/5	Правила игры. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол	1	
19/6	Ведение мяча в движении шагом – зачёт. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в круге, квадрате.	1	
20/7	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом – зачёт.	1	
21/8	Позиционное нападение, (5:0) без изменения позиции игроков.	1	
22/9	Ведение мяча с изменением направления – зачёт. ЭКС. Спортивный баскетбольный клуб «Ника» в Республике Коми (история развития).	1	1
23/10	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока	1	
24/11	Сочетание приёмов: (ведение-остановка-бросок). Позиционное нападение ч/з скрестный выход	1	
25/12	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча на месте. Нападение быстрым прорывом	1	
26/13	Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков	1	
27/14	Броски мяча в корзину после передач с ближнего расстояния, 3-х шагов.	1	
28/15	Учебная игра 3*3. Броски мяча в кольцо после передач с дальнего расстояния.	1	
29/16	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов – зачёт	1	
	3. Гимнастика с элементами акробатики – 11 ч.		
30/1	Инструктаж ТБ. Строевые упражнения. Кувырок вперёд, назад.	1	
31/2	Строевой шаг. Повороты на месте и в движении. Стойка на лопатках перекатом назад. П/И «Два лагеря»	1	
32/3	Перестроение из колонны по одному в 2. Мост из положения стоя с помощью и без (д), стойка на голове с согнутыми ногами (м) ЭКС «Чеччалом»	1	1
33/4	Перестроение из одной шеренги в 2-3. Равновесие на правой / левой, полушпагат (д) ЭКС: Художественная гимнастика (развитие, спортивные звезды сезона).	1	1
34/5	Комбинации освоенных элементов. Комплекс дыхательной гимнастики. П/И «Два лагеря»	1	
35/6	Перестроение из одной колонны в 2-3. Комбинации из освоенных элементов – зачёт. П/И «Бездомный заяц»	1	
36/7	Комплекс ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла ноги врозь. ЭКС: Республиканский турнир по художественной гимнастике: «Жемчужины севера».	1	1
37/8	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату в два приёма.	1	
38/8	Комплекс ОРУ с мячом. Опорный прыжок через козла ноги врозь – зачёт. Лазание по канату в два приёма.	1	
39/9	Комплекс ОРУ с обручем. Лазание по канату в два приёма – зачёт. П/И «Челнок»	1	
40/10	Гимнастическая полоса препятствий – зачёт. Развитие координационных способностей.	1	

41/11	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
	4. Лыжная подготовка – 25ч		
42/1	ТБ на уроках л/подготовки. Презентация: «Название разучиваемых упражнений и основы правильной техники» Переноска и надевание лыж.	1	
43/2	ОРУ. Попеременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км.	1	
44/3	Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	
45/4	Оказание помощи при обморожениях и травмах. Попеременный двухшажный ход – зачёт. Одновременный бесшажный ход.	1	
46/5	Особенности дыхания при передвижении по дистанции. Одновременный бесшажный ход. Эстафеты с передачей палок.	1	
47/6	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Одновременный бесшажный ход – зачёт. Встречная эстафета без палок (до100м)	1	
48/7	Подъем «полуелочкой». Дистанция 2 км с применением изученных лыжных ходов. ЭКС: Лыжный спорт – национальный вид спорта в Республике Коми (условия проведения соревнований).	1	1
49/8	Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Торможение «плугом». Дистанция 1 км. Игра с горки на горку.	1	
50/9	Подъем «полуелочкой» - зачёт. Повороты переступанием. Торможение «плугом».	1	
51/10	Торможение «плугом» - зачёт. Дистанция 1 км.	1	
52/11	Передвижение по дистанция 3 км. классическим ходом.	1	
53/12	Передвижение по дистанция 3 км. классическим ходом.	1	
54/13	Повороты переступанием – зачёт. Круговые эстафеты с этапом до 150 м. Подвижная игра «Гонки парами»	1	
55/14	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км – зачёт.	1	
56/15	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход на дистанции до 3 км. Игра «Пройди в ворота» без палок	1	
57/16	Подъемы, спуски, повороты в катание с горок. Игра «Смелее с горки».	1	
58/17	Спуск с пологого склона в средней стойке. ЭКС: «Охота на оленей».	1	1
59/18	Прохождение дистанции 3 км	1	
60/19	Эстафета 4*2 км. Игра «Смелее с горки».	1	
61/20	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км. – зачёт	1	
62/21	Элементы конькового хода. ЭКС. Ловля оленей.	1	1
63/22	История развития конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
64/23	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
65/24	Одновременный одношажный коньковый ход – зачёт.	1	
66/25	Лыжные гонки – 2 км. Повторение поворотов, торможений. Игра на дистанции 200-250м;	1	
	5. Волейбол – 12ч.		
67/1	ТС и ТБ по разделу волейбол. Развитие двигательных качеств по средствам ОРУ. Стойка волейболиста.	1	
68/2	Стойка волейболиста. Техника набрасывание мяча над собой.	1	

	Техника приема и передачи мяча сверху.		
69/3	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения. Техника набрасывание мяча над собой.	1	
70/4	Техника набрасывание мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	
71/5	Техника набрасывания мяча над собой, техника приема и передачи мяча сверху.	1	
72/6	Техника набрасывания мяча над собой – зачёт. Техника приема и передачи мяча снизу.	1	
73/7	Техника приема и передачи мяча снизу – зачёт.	1	
74/8	Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.	1	
74/9	Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки.	1	
75/10	Нижняя прямая подача. Совершенствование технических действий волейбола.	1	
76/11	Нижняя прямая подача – зачёт.	1	
77/12	Развитие двигательных качеств по средствам СПУ волейбола. Подведение итогов по разделу. Учебная игра.	1	
	6. Легкая атлетика – 16 ч.		
78/1	Вводный инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». П/и «Салки на марше»	1	
79/2	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	
80/3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подтягивание-зачёт.	1	
81/4	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - зачёт	1	
82/5	Прыжок в длину с места – зачёт. Челночный бег 3х10 метров.	1	
83/6	Челночный бег 3х10 метров – зачёт. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	
84/7	Стартовый разгон. Бег с ускорением. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1	
85/8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – зачёт. Старт с опорой на одну руку.	1	
86/9	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением Бег 30 м.	1	
87/10	Правила соревнований в беге. 60 метров – зачёт. Эстафеты по кругу.	1	
88/11	Метание мяча 150гр. На дальность, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	
89/12	Метание мяча 150гр. На дальность с разбега. Равномерный бег 10 мин.	1	
90/13	Метание мяча 150гр. – зачёт. Равномерный бег 15 мин	1	
91/14	Передача эстафетной палочки. Равномерный бег 15 мин.	1	
92/15	Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д). – зачёт	1	
93/16	Весёлые старты. Игра «Лапта»	1	
	7. Футбол – 6ч.		
94/1	История футбола. Основные правила игры в футбол. Правила техники безопасности.	1	
95/2	Подвижные игры для освоения перемещения и остановок.	1	
96/3	Стойки игрока, перемещения в стойке, остановки. ЭКС игра «Чеччалом»	1	1
97/4	Ведение мяча по прямой с изменениями направления движения и скорости ведения.	1	

98/5	Удары по воротам указанным способом на точность попадания мяча в цель	1	
99/6	Комбинация из освоенных элементов: ведение, удар, приём мяча, остановка, удар по воротам - зачёт. Игра в футбол по упрощённым правилам.	1	
8. Плавание – 3ч.			
100/1	История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
101/2	Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
102/3	Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Подведение итогов года.	1	

Тематическое планирование по физической культуре в 6 классе

№ урока	Раздел и темы	Кол-во часов	ЭКС
1. Основы знаний – 1 ч.			
1/1	Основы знаний: Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по охране труда.	1	
2. Легкая атлетика - 12 ч			
2/1	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон.	1	
3/2	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	1	
4/3	Правила соревнований в беге. 60 метров – зачёт Развитие скоростных способностей.	1	
5/4	Метание мяча 150 гр. на дальность. Упражнения в броске и ловле теннисного мяча.	1	
6/5	Метание мяча 150 гр. на дальность, техника с разбега с 3х-5 шагов разбега. П/и «Кто дальше бросит»	1	
7/6	Метание мяча 150 гр. на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	
8/7	Метание мяча 150 гр. – зачёт. ЭКС: Спортивные традиции в Коми	1	1
9/8	Бег 2000 м.- зачёт	1	
10/9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения.	1	
11/10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные прыжковые л/а упражнения.	1	
12/11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега – зачёт.	1	
13/12	Весёлые старты. ЭКС Коми национальная игра «Сует кар»	1	1
2. Баскетбол – 16 ч.			
14/1	Стойки и передвижения, повороты, остановки	1	
15/2	Бросок мяча Тактика свободного нападения	1	
16/3	Вырывание и выбивание мяча. Игра «Перестрелка».	1	
17/4	Нападение быстрым прорывом. Взаимодействие двух игроков	1	
18/5	Передачи мяча в движении. Эстафеты с элементами	1	

	баскетбола.		
19/6	Передача и ловля мяча различными способами на месте и с шагом. Игра «Перехвати мяч»	1	
20/7	Ведение мяча по прямой — остановка прыжком—различные передачи мяча с близкого расстояния. Игра «Борьба за мяч»	1	
21/8	Ведение мяча по прямой — остановка прыжком—различные передачи мяча на 5—6 м. Игра «Мяч ловцу»	1	
22/9	Ведения мяча с сопротивлением и без. Игра баскетбол.	1	
23/10	Броски мяча в корзину. ЭКС. Олимпийские чемпионы Республики Коми.	1	1
24/11	Бросок мяча после двух шагов. Учебная игра.	1	
25/12	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов	1	
26/13	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	1	
27/14	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника. Коми национальная игра «Чеччалом»	1	1
28/15	Учебная игра по упрощённым правилам	1	
29/16	Двусторонняя игра	1	
	3. Гимнастика с элементами акробатики – 11 ч.		
30/1	Инструкция по ТБ. Кувырок вперёд и назад, стойка на лопатках	1	
31/2	Повороты на месте. Мост из положения стоя с помощью и без (д), стойка на голове с прямыми ногами (м)	1	
32/3	Построение в одну (две) шеренги, в колону по одному (по два, по три) . Комплекс ритмической гимнастики.	1	
33/4	Движение по диагонали, противходом, змекой. Равновесие на правой/левой; полушпагат (д)	1	
34/5	Комбинации освоенных элементов. П/И «Бездомный заяц»	1	
35/6	Комплекс ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла ноги врозь.	1	
36/7	Комбинации из освоенных элементов – зачёт. П/И «Бездомный заяц»	1	
37/8	Комплекс ОРУ с гимнастическими палками. Опорный прыжок через козла ноги врозь. Лазание по канату в два приёма.	1	
38/9	Комплекс ОРУ с мячом. Опорный прыжок через козла ноги врозь – зачёт. Лазание по канату в два приёма.	1	
39/10	Комплекс ОРУ с обручем. Лазание по канату в два приёма – зачёт. П/И «Челнок»	1	
40/11	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
	4. Лыжная подготовка – 25ч		
41/1	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1	
42/2	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг без палок.	1	
43/3	Скользящий шаг без палок Медленное передвижение по дистанции – 1 км. без палок.	1	
44/4	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1	
45/5	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1	

46/6	Спуски в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом»	1	
47/7	Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	
48/8	Торможение «упором», поворот «упором»	1	
49/9	Развитие общих координационных способностей и выносливости	1	
50/10	Развитие общих координационных способностей и выносливости	1	
51/11	Прохождение дистанции 1 км-зачёт	1	
52/12	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.	1	
53/13	Прохождение дистанции 3 км. без учёта времени	1	
54/14	Прохождение дистанция 3 км. классическим ходом.	1	
55/15	Торможение «плугом» - зачёт. Прохождение дистанции 1-2 км.	1	
56/16	Эстафета 4*2 км. Игра «Смелее с горки».	1	
57/17	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км-зачёт	1	
58/18	Совершенствование лыжных ходов.	1	
59/19	Дистанция 4 км.	1	
60/20	Элементы конькового хода. ЭКС. Ловля оленей.	1	1
61/21	История развития конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
62/22	Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
63/23	Одновременный одношажный коньковый ход – зачёт.	1	
64/24	Лыжные гонки – 2 км. Повторение пройденного материала.	1	
65/25	Одновременный одношажный коньковый ход	1	
5. Волейбол – 12ч.			
66/1	Инструктаж по технике безопасности на уроках по волейболу. ОРУ с предметами. Различные стойки и перемещения.	1	
67/2	Техника перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения	1	
68/3	Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.	1	
69/4	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения в парах и тройках	1	
70/5	Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки, и в заданную зону - зачёт	1	
71/6	Многократный приём мяча над собой (жанглирование)	1	
72/7	Верхняя прямая подача мяча.	1	
73/8	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар) - зачёт	1	
74/9	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар).	1	
75/10	Двусторонняя игра «Мяч через сетку». ЭКС: Защити юрту!	1	1
76/11	Подача мяча – зачёт. Игра по упрощённым правилам.	1	
77/12	Игровое упражнение 2*2 через сетку - зачёт	1	
6. Легкая атлетика - 16 ч.			
78/1	Инструктаж по технике безопасности. Прыжок в высоту способом «Перешагивание». П/и «Салки на марше»	1	
79/2	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Развитие	1	

	выносливости. Бег до 6 мин.		
80/3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подтягивание - зачёт.	1	
81/4	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - зачёт	1	
82/5	Прыжок в длину с места – зачёт. Челночный бег 3x10 метров.	1	
83/6	Челночный бег 3x10 метров – зачёт. Метание мяча в цель, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	
84/7	Подъём туловища за 30 сек – зачет. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1	
85/8	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – зачёт. Старт с опорой на одну руку.	1	
86/9	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением Бег 30 м.	1	
87/10	Правила соревнований в беге. 60 метров – зачёт. Эстафеты по кругу.	1	
88/11	Метание мяча 150гр. на дальность, на заданное расстояние. П/и «Кто дальше бросит»	1	
89/12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега. Равномерный бег 10 мин.	1	
90/13	Метание мяча 150гр. – зачёт. Равномерный бег 15 мин	1	
91/14	Передача эстафетной палочки. Равномерный бег 15 мин.	1	
92/15	Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д). - зачёт	1	
93/16	Весёлые старты. Игра «Лапта»	1	
	7. Футбол – 6ч		
94/1	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1	
95/2	Передача мяча, игра головой, корпусом. ЭКС: История зарождения футбола в Коми Республике.	1	1
96/3	Обыгрыш сближающихся противников.	1	
97/4	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
98/5	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	
99/6	Техника передач мяча ногами, техника ведения мяча ногами – зачёт.	1	
	8. Плавание – 3ч.		
100/1	История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
101/2	Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
102/3	Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Подведение итогов года	1	

Тематическое планирование по физической культуре в 7 классе

№ урока	Раздел и темы	Кол-во часов	ЭКС
	1. Основы знаний – 1 ч.		
1/1	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1	

	2. Легкая атлетика - 12 ч.		
2/1	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	1	
3/2	Высокий старт Финальное усилие. Эстафеты.	1	
4/3	Правила соревнований в беге. 60 метров – зачёт Развитие скоростных способностей.	1	
5/4	Метание мяча 150 гр. на дальность. Упражнения в броске и ловле теннисного мяча.	1	
6/5	Метание мяча 150 гр. на дальность, техника с разбега с 3х-5 шагов разбега. П/и «Кто дальше бросит»	1	
7/6	Метание мяча 150 гр. на дальность и на заданное расстояние. П/и «Метко в цель»	1	
8/7	Метание мяча 150 гр. – зачёт. ЭКС «Два охотника»	1	1
9/8	Бег 2000 м.- зачёт	1	
10/9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения.	1	
11/10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные прыжковые л/а упражнения.	1	
12/11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега – зачёт.	1	
13/12	Эстафеты. п/и «Лапта»	1	
	2. Баскетбол – 16 ч.		
14/1	Инструкция по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
15/2	Ведение мяча в средней стойке. Игра 2*2.	1	
16/3	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2*2	1	
17/4	Броски мяча в движении двумя руками от головы. Игра «Перестрелка».	1	
18/5	Техника ведения с различной высотой отскока и изменением направления – зачёт. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
19/6	Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. Игра «Перехвати мяч»	1	
20/7	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
21/8	Ведение мяча по прямой — остановка прыжком—различные передачи мяча на 5—6 м. Игра «Мяч ловцу»	1	
22/9	Ведения мяча с сопротивлением и без – зачёт. Игра баскетбол.	1	
23/10	Броски мяча в корзину – зачёт. ЭКС. Олимпийские чемпионы Республики Коми.	1	1
24/11	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	
25/12	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов	1	
26/13	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	1	
27/14	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника – зачёт. Игра «Стритбол»	1	
28/15	Учебная игра по упрощённым правилам	1	
29/16	Учебная игра.	1	
	3. Гимнастика с элементами акробатики – 11 ч.		
30/1	Инструкция по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок назад и вперёд в группировке.	1	
31/2	Перестроение из шеренги уступами. Мост из положения стоя (д), стойка на голове с прямыми ногами (м)	1	
32/3	Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре). Кувырок вперёд в стойку на лопатках	1	

33/4	Движение по диагонали, противходом, змейкой. Равновесие на правой/левой, полушагах (д)	1	
34/5	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением. Комбинации освоенных элементов. ЭКС «Чеччалом»	1	1
35/6	Комплекс ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).	1	
36/7	Комбинации из освоенных элементов – зачёт. П/И «Бездомный заяц»	1	
37/8	Опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м). Лазание по канату в два приёма.	1	
38/9	Комплекс ОРУ с мячом. Опорный прыжок через козла «ноги врозь» (д), «согнув ноги» (м).– зачёт. Лазание по канату в два приёма.	1	
39/10	Комплекс ОРУ с обручем. Лазание по канату в два приёма – зачёт. П/И «Челнок»	1	
40/11	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
	4. Лыжная подготовка – 25ч		
41/1	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1	
42/2	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг без палок.	1	
43/3	Одновременный одношажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. без палок.	1	
44/4	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1	
45/5	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1	
46/6	Спуски, торможения. Переход с хода на ход	1	
47/7	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1,5 км.	1	
48/8	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
49/9	Развитие общих координационных способностей и выносливости. Подъём в гору скользящим шагом.	1	
50/10	Одновременный двухшажный ход – зачёт. Перестроения с лыжи на лыжню перешагиванием.	1	
51/11	Прохождение дистанции 2 км-зачёт	1	
52/12	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.	1	
53/13	Прохождение дистанции 3 км. без учёта времени	1	
54/14	Прохождение дистанция 3 км. классическим ходом	1	
55/15	Торможение «плугом» - зачёт. Прохождение дистанции 1-2 км.	1	
56/16	Безшажный ход. Эстафета 4*2 км. Игра «Смелее с горки».	1	
57/17	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км-зачёт	1	
58/18	Прохождение дистанции до 5 км.	1	
59//19	Дистанция 1,5 км. ЭКС. Ловля оленей.	1	1
60/20	Элементы конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход.	1	
61/21	История развития конькового хода. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	
62/22	Одновременный двухшажный коньковый ход. ЭКС. Прыжки	1	1

	через нарты.		
63/23	Одновременный двухшажный коньковый ход – зачёт.	1	
64/24	Эстафеты с использованием лыжных ходов.	1	
65/25	Лыжные гонки – 2 км. Повторение пройденного материала.	1	
	5. Волейбол – 12ч.		
66/1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Различные стойки и перемещения.	1	
67/2	Передача мяча сверху двумя руками на месте. Терминология игры	1	
68/3	Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.	1	
69/4	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения в парах и тройках	1	
70/5	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	
71/6	Многократный приём мяча над собой (жанглирование). Нижняя прямая подача.	1	
72/7	Нижняя прямая подача мяча с укороченной площадки, и в заданную зону - зачёт	1	
73/8	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар) - зачёт	1	
74/9	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов.	1	
75/10	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Позиционное нападение с изменением позиций. ЭКС «Защити юрту»	1	1
76/11	Подача мяча – зачёт. Игра по упрощённым правилам.	1	
77/12	Игровое упражнение 2*2 через сетку - зачёт	1	
	6. Легкая атлетика - 16 ч.		
78/1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1	
79/2	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	
80/3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подтягивание - зачёт.	1	
81/4	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - зачёт	1	
82/5	Прыжок в длину с места – зачёт. Челночный бег 3х10 метров.	1	
83/6	Челночный бег 3х10 метров – зачёт. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	1	
84/7	Подъём туловища за 30 сек – зачет. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1	
85/8	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – зачёт. Старт с опорой на одну руку.	1	
86/9	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением Бег 30 м.- зачёт	1	
87/10	Правила соревнований в беге. ВФСК ГТО 60 метров – зачёт. Эстафеты по кругу.	1	
88/11	Метание мяча 150гр. на дальность, на заданное расстояние.	1	
89/12	Метание мяча 150гр. на дальность с разбега. Равномерный бег 10 мин.	1	
90/13	ВФСК ГТО Метание мяча 150гр. – зачёт. Равномерный бег 15 мин	1	
91/14	Передача эстафетной палочки. Равномерный бег 15 мин.	1	
92/15	Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д). - зачёт	1	

93/16	Весёлые старты. Игра «Лапта»	1	
	7. Футбол – 6ч		
94/1	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком.	1	
95/2	Передача мяча, игра головой, корпусом. <i>ЭКС: История зарождения футбола в Коми Республике.</i>	1	
96/3	Обыгрыш сближающихся противников. Варианты ведения мяча.	1	
97/4	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
98/5	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	
99/6	Техника передач мяча ногами, техника ведения мяча ногами – зачёт.	1	
	8. Плавание – 3ч.		
100/1	История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
101/2	Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
102/3	Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде. Подведение итогов года.	1	

Тематическое планирование по физической культуре в 8 классе

№ урока	Раздел и темы	Кол-во часов	ЭКС
	1. Основы знаний – 1 ч.		
1/1	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1	
	2. Легкая атлетика - 12 ч.		
2/1	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	1	
3/2	Низкий старт и стартовый разгон. ФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения.	1	
4/3	ВФСК ГТО 60 метров – зачёт Развитие скоростных способностей.	1	
5/4	Метание мяча в цель и на дальность. ФСК ГТО Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
6/5	Метание мяча 150 гр. на дальность, техника с разбега с 3х-5 шагов разбега. ЭКС Коми национальная игра «Сует кар»	1	1
7/6	Бег 100 м. – зачёт. Метание мяча 150 гр. на дальность и на заданное расстояние.	1	
8/7	ВФСК ГТО Метание мяча 150 гр. – зачёт.	1	
9/8	Бег 2000 (д) и 3000 (м)- зачёт	1	
10/9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО Специальные прыжковые л/а упражнения.	1	
11/10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные прыжковые л/а упражнения.	1	
12/11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега – зачёт. ЭКС Метание «Танзая на хорей»	1	1
13/12	Эстафеты. Игра «Лапта»	1	
	2. Баскетбол – 16 ч.		

14/1	Инструкция по ТБ. Тактика нападений и защиты в спортивных играх. Перемещения и передачи мяча.	1	
15/2	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой.	1	
16/3	Бросок двумя руками от головы в прыжке. Техника выполнения штрафного броска. Игра 2*2	1	
17/4	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Игра «Перестрелка».	1	
18/5	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом – зачёт. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
19/6	Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. Игра «Перехвати мяч»	1	
20/7	Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игра «Баскетбол» по упрощённым правилам.	1	
21/8	Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра «Мяч ловцу»	1	
22/9	Ведения мяча с сопротивлением и без – зачёт. Игра «Баскетбол»	1	
23/10	Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением – зачёт. ЭКС. Олимпийские чемпионы Республики Коми.	1	1
24/11	Взаимодействие трех игроков в нападении. Учебная игра «Баскетбол»	1	
25/12	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов	1	
26/13	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Стритбол»	1	
27/14	Варианты бросков с активным сопротивлением защитника. ЭКС «Чеччалом»	1	1
28/15	Учебная игра «Баскетбол»	1	
29/16	Учебная игра «Баскетбол»	1	
	3. Гимнастика с элементами акробатики – 11 ч.		
30/1	Инструкция по ТБ. Строевые упражнения. Стойка на голове силой, кувырок вперед, сед углом(м) Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук (д)	1	
31/2	Перестроение из шеренги уступами. Мост с переходом в упор присев. Переворот боком в стойке на руках «колесо» (д). Длинный кувырок вперед с места. (м)	1	
32/3	Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре). Мост с переходом в упор присев. Переворот боком в стойке на руках «колесо» (д), длинный кувырок вперед с 2-3 шагов разбега (м)	1	
33/4	Движение по диагонали, противоходом, змекой. Равновесие на правой/левой (м.,д.)«полушпагат», «шпагат» (д)	1	
34/5	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением. Комбинации из 5-6 элементов. ВФСК ГТО.Подтягивание - зачёт	1	
35/6	Комплекс ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла «согнув ноги» в длину(м). Прыжок боком через коня (д.).	1	
36/7	Комбинации из освоенных элементов – зачёт.	1	
37/8	Опорный прыжок через козла «согнув ноги» в длину (м). Прыжок боком через коня (д.). Лазание по канату без помощи ног (м), три приёма (д)	1	

38/9	Комплекс ОРУ с мячом. Опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м). Прыжок боком через коня с поворотом на 90°(д.) – зачёт. Лазание по канату.	1	
39/10	Комплекс ОРУ с обручем. Лазание по канату без помощи ног (м); в три приёма (д) - зачёт.	1	
40/11	ВФСК ГТО. Поднимание туловища за 1 мин. – зачёт. Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
	4. Лыжная подготовка – 25ч		
41/1	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1	
42/2	Попеременный двухшажный ход. ЭКС: Прыжки через нарты.	1	1
43/3	Одновременный двухшажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 2 км.	1	
44/4	Подъем в гору техникой «Полуёлочка». Бег по дистанции 2,5 км. ЭКС. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	1
45/5	Попеременный двухшажный ход. Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой» ЭКС. Спортивная деятельность Сметаниной Раисы Петровны, Бажукова Николая Серафимовича - олимпийских чемпионов по лыжным гонкам.	1	1
46/6	Спуски, торможения. Переход с хода на ход. ЭКС: Гонки на санях.	1	1
47/7	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	
48/8	Повороты переступанием. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
49/9	Скоростной вариант одновременного одношажного хода.	1	
50/10	Одновременный двухшажный ход – зачёт. Перестроения с лыжни на лыжню перешагиванием.	1	
51/11	Прохождение дистанции 2 км-зачёт	1	
52/12	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.	1	
53/13	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км. – зачёт.	1	
54/14	ВФСК ГТО. Прохождение дистанции 2 км. – зачёт.	1	
55/15	Преодоление препятствий - зачёт. Прохождение дистанции 1-2 км.	1	
56/16	Одновременный бесшажный ход. Эстафета 4*2 км. Игра «Смелее с горки».	1	
57/17	Стартовый вариант одновременного бесшажного хода. ФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1	
58/18	Прохождение дистанции 3 км.классическим ходом.	1	
59//19	Дистанция 1,5 км. ЭКС «Защити юрту»	1	1
60/20	Полуконьковый одновременный ход. Одновременный одношажный коньковый ход	1	
61/21	История развития конькового хода. Попеременный коньковый ход. ЭКС. Прыжки через нарты.	1	1
62/22	Одновременный одношажный коньковый ход – зачёт. ФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км.	1	
63/23	Одновременный двухшажный коньковый ход – зачёт.ФСК	1	

	ГТО. Прохождение дистанции 3 км.		
64/24	Лыжные гонки – 3 км. Повторение пройденного материала.	1	
65/25	Эстафеты.	1	
	5. Волейбол – 12ч.		
66/1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Различные стойки и перемещения.	1	
67/2	Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками. Игра: «Мяч в воздухе».	1	
68/3	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Игра: «Мяч центральному».	1	
69/4	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения в парах и тройках	1	
70/5	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	
71/6	Многократный приём мяча над собой (жанглирование)- зачёт. Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	1	
72/7	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную зону – зачёт	1	
73/8	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар) – зачёт	1	
74/9	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Одиночное блокирование.	1	
75/10	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером – зачёт. Одиночное блокирование.	1	
76/11	Игровые приёмы и действия в игровой деятельности – зачёт. Двусторонняя игра.	1	
77/12	Двусторонняя игра.	1	
	6. Легкая атлетика – 16 ч.		
78/1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1	
79/2	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». ФСК ГТО. Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	
80/3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подтягивание – зачёт.	1	
81/4	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - зачёт	1	
82/5	Прыжок в длину с места – зачёт. Челночный бег 3х10 метров.	1	
83/6	Челночный бег 3х10 метров – зачёт. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	1	
84/7	Подъём туловища за 60 сек – зачет. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1	
85/8	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье – зачёт. Техника низкого старта.	1	
86/9	Старт с опорой на одну руку, низкий старт. Бег с ускорением Бег 60 м.- зачёт	1	
87/10	Правила соревнований в беге. 100 метров – зачёт. Эстафеты по кругу.	1	
88/11	Метание мяча 150гр. На дальность, на заданное расстояние.	1	
89/12	Метание мяча 150гр. На дальность с разбега. ФСК ГТО Равномерный бег 10 мин., развитие выносливости.	1	
90/13	Метание мяча 150гр. – зачёт. ФСК ГТО Равномерный бег 15	1	

	мин., развитие выносливости		
91/14	Передача эстафетной палочки. ФСК ГТО Равномерный бег 15 мин., развитие выносливости	1	
92/15	Бег на 3000 м. – (м) и на 2000 м. (д) - зачёт	1	
93/16	Весёлые старты. Игра «Лапта»	1	
	7. Футбол – 6ч		
94/1	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом, носком.	1	
95/2	Остановка катящегося мяча подъёмом и подошвой, остановка мяча грудью. <u>ЭКС: Олимпийские чемпионы Республики Коми</u>	1	
96/3	Обыгрыш сближающихся противников. Варианты ведения мяча.	1	
97/4	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъёмом, носком.- зачёт. Ловля низколетающего мяча вратарём.	1	
98/5	Основные элементы техники перемещений и владение мячом. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Игра в мини – футбол.	1	
99/6	Учебная игра.	1	
	8. Плавание – 3ч.		
100/1	История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
101/2	Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
102/3	Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	

Тематическое планирование по физической культуре в 9 классе

№ урока	Раздел и темы	Кол-во часов	ЭКС
	1. Основы знаний – 1 ч.		
1/1	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Инструктаж по ТБ	1	
	2. Легкая атлетика - 12 ч.		
2/1	Спринтерский бег Развитие скоростных способностей.	1	
3/2	Низкий старт и стартовый разгон. Эстафеты.	1	
4/3	60 метров – зачёт. Развитие скоростных способностей.	1	
5/4	Метание мяча в цель и на дальность.	1	
6/5	Метание мяча 150 гр. на дальность, техника с разбега с 3х-5 шагов разбега.	1	
7/6	Бег 100 м. – зачёт. Метание мяча 150 гр. на дальность и на заданное расстояние. Коми национальная игра «Сует кар»	1	1
8/7	ВФСК ГТО. Метание мяча 150 гр. – зачёт.	1	
9/8	Бег 2000 (д) и 3000 (м)- зачёт	1	
10/9	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные беговые л/а упражнения.	1	

11/10	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега. ФСК ГТО. Специальные прыжковые л/а упражнения.	1	
12/11	Прыжок в длину с 7-9 шагов разбега – зачёт. ЭКС Коми национальная игра «Чеччалом»	1	1
13/12	Эстафеты. п/и «Лапта»	1	
	2. Баскетбол – 16 ч.		
14/1	Инструкция по ТБ. Стойки и передвижения, повороты, остановки.	1	
15/2	Ловля мяча двумя руками и одной рукой с поддержкой.	1	
16/3	Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра 2*2	1	
17/4	Броски мяча одной и двумя руками разными способами с места и в движении. Игра «Перестрелка».	1	
18/5	Защитные действия против игрока без мяча и с мячом – зачёт. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	
19/6	Вырывание, выбивание мяча, обводка защитника. ЭКС Игра Метание «Танзея на хорей»:	1	1
20/7	Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	1	
21/8	Индивидуальные и групповые тактические действия. Игра «Мяч ловцу»	1	
22/9	Ведения мяча с сопротивлением и без – зачёт Игра баскетбол.	1	
23/10	Броски мяча в корзину – зачёт. ЭКС. Олимпийские чемпионы Республики Коми.	1	1
24/11	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.	1	
25/12	Двусторонняя игра с использованием освоенных элементов	1	
26/13	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника	1	
27/14	Варианты бросков с пассивным сопротивлением защитника – зачёт. Игра «Стритбол»	1	
28/15	Учебная игра по упрощённым правилам «Баскетбол»	1	
29/16	Учебная игра «Баскетбол»	1	
	3. Гимнастика с элементами акробатики – 11 ч.		
30/1	Инструкция по ТБ. Строевые упражнения. Кувырок назад и вперёд в группировке.	1	
31/2	Перестроение из шеренги уступами. «Мост» и поворот в упор на одном колене (д), стойка на голове и руках силой (м)	1	
32/3	Перестроение уступами из колонны по одному в колонну по три (по четыре). Кувырок вперёд в стойку на лопатках (д), длинный кувырок вперёд (м)	1	
33/4	Движение по диагонали, противоходом, змейкой. Равновесие на правой/левой, «полушпагат» (д)	1	
34/5	Перестроение из колонны по одному в колонны по 2, 4, 8 дроблением и сведением. Комбинации освоенных элементов.	1	
35/6	Комплекс ОРУ со скакалками. Опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м). Прыжок боком через коня с поворотом на 90°(д.).	1	
36/7	Комбинации из освоенных элементов – зачёт.	1	
37/8	Опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м). Прыжок боком через коня с поворотом на 90°(д.). Лазание по канату	1	

	в два, три приёма.		
38/9	Комплекс ОРУ с мячом. Опорный прыжок через козла «согнув ноги» (м). Прыжок боком через коня с поворотом на 90°(д.) – зачёт. Лазание по канату в три приёма.	1	
39/10	Комплекс ОРУ с обручем. Лазание по канату в три приёма – зачёт.	1	
40/11	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1	
	4. Лыжная подготовка – 25ч		
41/1	Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря.	1	
42/2	Основные строевые приёмы, перестроения. Скользящий шаг без палок. ЭКС: Прыжки через нарты.	1	1
43/3	Одновременный одношажный ход. Медленное передвижение по дистанции – 1 км. без палок.	1	
44/4	Попеременно двухшажный ход. ЭКС. Лыжный спорт - национальный вид спорта в Республике Коми (стили хода, одежда, национальные традиции).	1	1
45/5	Попеременно двухшажный ход Подъём «ёлочкой» и «полуёлочкой»	1	
46/6	Спуски, торможения. Переход с хода на ход. ЭКС: Гонки на санях.	1	1
47/7	Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 2 км.	1	
48/8	Преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	1	
49/9	Скоростной вариант одновременного одношажного хода.	1	
50/10	Одновременный двухшажный ход – зачёт. Перестроения с лыжни на лыжню перешагиванием.	1	
51/11	Прохождение дистанции 2 км-зачёт	1	
52/12	Спуск с пологого склона в средней стойке, объезжая препятствия.	1	
53/13	Прохождение дистанции 3 км. без учёта времени	1	
54/14	Дистанция 3 км. классическим ходом.	1	
55/15	Преодоление препятствий- зачёт. Прохождение дистанции 1-2 км.	1	
56/16	Безшажный ход. Эстафета 4*2 км. Игра «Смелее с горки».	1	
57/17	ФСК ГТО. Прохождение дистанции 3 км-зачёт	1	
58/18	Прохождение дистанции 5 км. свободным ходом.	1	
59/19	Дистанция 5 км. свободным ходом.	1	
60/20	Элементы конькового хода. Одновременный одношажный коньковый ход. ЭКС. Ловля оленей.	1	1
61/21	История развития конькового хода. Одновременный двухшажный коньковый ход.	1	
62/22	Одновременный двухшажный коньковый ход. ЭКС. Прыжки через нарты.	1	1
63/23	Одновременный двухшажный коньковый ход – зачёт.	1	
64/24	Лыжные гонки – 2 км. Повторение пройденного материала.	1	
65/25	Эстафеты с использованием лыжных ходов.	1	
	5. Волейбол – 12ч.		
66/1	Инструктаж по ТБ. ОРУ с предметами. Различные стойки и перемещения.	1	
67/2	Верхняя передача и приём мяча снизу двумя руками.	1	

68/3	Передача мяча сверху и приём мяча снизу в парах и через сетку.	1	
69/4	Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения в парах и тройках	1	
70/5	Комбинации из освоенных элементов (прием, передача, удар)	1	
71/6	Многократный приём мяча над собой (жанглирование)-зачёт. Нижняя и верхняя прямая подача мяча.	1	
72/7	Нижняя и верхняя прямая подача мяча в заданную зону - зачёт	1	
73/8	Комбинации из освоенных элементов (приём, передача, удар) - зачёт	1	
74/9	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Одиночное блокирование.	1	
75/10	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Одиночное блокирование. ЭКС: Защити юрту!	1	1
76/11	Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером – зачёт. Двусторонняя игра.	1	
77/12	Двусторонняя игра.	1	
	6. Легкая атлетика – 16 ч.		
78/1	Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту способом «Перешагивание».	1	
79/2	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Развитие выносливости. Бег до 6 мин.	1	
80/3	Прыжок в высоту способом «Перешагивание». Подтягивание – зачёт.	1	
81/4	Прыжок в высоту способом «Перешагивание» - зачёт	1	
82/5	Прыжок в длину с места – зачёт. Челночный бег 3х10 метров.	1	
83/6	ВФСК ГТО. Челночный бег 3х10 метров – зачёт. Метание мяча в цель, на заданное расстояние.	1	
84/7	Подъём туловища за 30 сек – зачет. Метание мяча в цель, на заданное расстояние	1	
85/8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье – зачёт. Старт с опорой на одну руку.	1	
86/9	Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением Бег 30 м.- зачёт	1	
87/10	Правила соревнований в беге. 60 метров – зачёт. Эстафеты по кругу.	1	
88/11	Метание мяча 150гр. На дальность, на заданное расстояние.	1	
89/12	Метание мяча 150гр. На дальность с разбега. Равномерный бег 10 мин.	1	
90/13	Метание мяча 150гр. – зачёт. Равномерный бег 15 мин	1	
91/14	Передача эстафетной палочки. Равномерный бег 15 мин.	1	
92/15	Бег на 2000 м. – (м) и на 1500 м. (д). – зачёт	1	
93/16	Весёлые старты. Игра «Лапта»	1	
	7. Футбол – 3 ч		
94/1	Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом, носком.	1	
95/2	Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой, остановка мяча грудью. ЭКС: Олимпийские чемпионы	1	1

	Республики Коми		
96/3	Обыгрыш сближающихся противников. Варианты ведения мяча.	1	
	8. Плавание – 3ч		
97/1	История развития плавания. Влияние занятий плаванием на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности. Обеспечение безопасности жизнедеятельности человека на водоемах.	1	
98/2	Водоемы нашей местности. Знаки безопасности на воде «Место купания» «Купание запрещено».	1	
99/3	Способы спасения. Оказание помощи при бедствии на воде и на льду. Основные и подручные средства спасения на воде.	1	