



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38
имени 28-ой стрелковой Невельской Краснознамённой дивизии»
(МАОУ «СОШ № 38»)
«Невельса Краснознамённой 28-од стрелковёй дивизия нима 38 №-а шёр школа»
муниципальной ашёрлуна велёдан учреждение

РАССМОТРЕНО

Руководитель школьного
методического объединения
учителей физической
культуры, основ
безопасности
жизнедеятельности

О.Е. Кичигина

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Л.П. Ладанова

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ
«СОШ № 38»

Н.М. Аверина

Протокол №1

От «31» августа 2023 г.

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

Уровень образования – основное общее образование

Срок реализации программы – 5 лет

Составитель: Кичигина О.Е.,
учитель физической культуры

г. Сыктывкар

2023

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 5-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644), приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413». На основе примерной программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2011г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2009.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2009.

Физическая культура входит в область знаний «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету

«Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол) Рабочая программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания уровня основного общего образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Этнокультурный компонент на практических уроках Физической культуры входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» и включен как игровой

элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение следующих **целей**:

достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;

становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов направлены на:

- содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.
- формирование знаний о системе комплекса ГТО, подготовка и контроль выполнения нормативов комплекса ГТО.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

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 причастности 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, причастность 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.

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.

Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному 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.

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

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).

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).

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.

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).

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:

Метапредметные результаты, включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например таких как система, основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию **основ читательской компетенции**. Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, в том числе досугового, подготовки к трудовой и социальной деятельности. У выпускников будет сформирована потребность в систематическом чтении как средстве познания мира и себя в этом мире, гармонизации отношений человека и общества, создании образа «потребного будущего».

При изучении учебных предметов обучающиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе: систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);

заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся **приобретут опыт проектной деятельности** как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Перечень ключевых межпредметных понятий определяется в ходе разработки основной образовательной программы основного общего образования образовательной организации в зависимости от материально-технического оснащения, кадрового потенциала, используемых методов работы и образовательных технологий.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

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,

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 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/рефлексировать 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.

Выпускник научится:

рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее 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; раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в

процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

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

классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям,

анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их; тестировать показатели физического развития и основных физических качеств,

сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности; выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на

развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации)

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

выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту); выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

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

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

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

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

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

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

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

проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедуры сеансов оздоровительного массажа;

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

преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

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

выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета 5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

упражнения на разновысоких брусьях

(девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Этнокультурный компонент на практических уроках Физической культуры входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» и включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Играв царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

Этнокультурный компонент на практических уроках Физической культуры входит в состав раздела

«Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» и включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Играв царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Спортивная ходьба, бег на короткие (30м, 60м), средние (200м, 500м) и длинные дистанции (1000м, 1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», «Салки по коми».

Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», «Игра в царя». Футбол

История футбола, основные правила игры, техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат.

Спортивная игра «Лапта». «Гимнастика».

Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы,

упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре), перестроения в движении).

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов).

Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).

Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.

Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением.

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Повороты на месте, повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время (результат).

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

ГТО

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных

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).

класс Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Содержание учебного предмета 6 класс

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на

спортивных снарядах(опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании, скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Этнокультурный компонент на практических уроках Физической культуры входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» и включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоения и выполнение по показу.

Спортивная ходьба, бег на короткие (30м,60м), средние (200м,500м) и длинные дистанции (1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», «Салки по коми».

Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», «Игра в царя». Футбол

История футбола, основные правила игры, техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат.

Спортивная игра «Лапта». Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре), перестроения в движении.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушаг, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких

элементов).

Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).

Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.

Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением.

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Повороты на месте, повороты переступанием. Скользящий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход. Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции на время (результат).

Основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

ГТО

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

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).

Содержание учебного предмета 7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании, скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Этнокультурный компонент на практических уроках Физической культуры входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» и включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Спортивная ходьба, бег на короткие (30м,60м), средние (200м,500м) и длинные дистанции (1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», «Салки по коми».

Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», «Игра в царя». Футбол

История футбола, основные правила игры, техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат.

Спортивная игра «Лапта». Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре), перестроения в движении.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов).

Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).

Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.

Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание, разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением.

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

ГТО

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

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).

Содержание учебного предмета 8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

-Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и

составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, 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 брусках, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании, скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Этнокультурный компонент на практических уроках Физической культуры входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» и включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

Спортивная ходьба, бег на короткие (30м,60м), средние (200м,500м) и длинные дистанции (1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», «Салки по коми».

Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», «Игра в царя» Футбол

История футбола, основные правила игры, техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат. Спортивная игра «Лапта». Гимнастика.

Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре), перестроения в движении.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов).

Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).

Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя.

Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.

Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением.

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и такти

Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

ГТО

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

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).

Содержание учебного предмета 9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения

на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини- футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании, скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Этнокультурный компонент на практических уроках Физической культуры входит в состав раздела «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка» и включен как игровой элемент урока, представлен сюжетно-образными и обрядовыми играми («Невод»; «Стой олень»; «Игра в царя», «Салки по коми»). (Народные игры Республики Коми).

Легкая атлетика

Терминология легкой атлетики. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоения и выполнение по показу.

Спортивная ходьба, бег на короткие (30м,60м), средние (200м,500м) и длинные дистанции (1000м,1500м), бег с ускорением, барьерный, эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) и кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги», прыжок в длину с места, прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием», метание малого мяча на дальность, метание набивного мяча (вес 1кг), челночный бег 4/10, техника высокого старта, техника низкого старта.

Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч», «Метко в цель», «Салки», «Салки по коми».

Игры с культурно – этнической направленностью: «Салки по коми», «Игра в царя». Футбол

История футбола, основные правила игры, техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки. Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат.

Спортивная игра

«Ладта». Гимнастика

Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки) для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).

Строевые упражнения (строевой шаг, размыкание и смыкание на месте, повороты направо, налево, кругом, перестроения из одной колонны в две (в три, в четыре...), перестроение из одной шеренги в две (три, четыре), перестроения в движении.

Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине, различные перекаты, кувырок вперед перекатом назад стойка на лопатках, кувырок назад в полушпагат, сед углом, гимнастическая комбинация из нескольких элементов).

Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении,

упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).

Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Упоры простые: упор, упор на предплечьях, на руках, упор на руках согнувшись, упор сзади, упор углом.

Упоры смешанные: упор присев на правой, левую назад (или назад на носок), упор лёжа на согнутых руках, левую назад, упор стоя ноги врозь и др.

Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения в парах, упражнения с гантелями, с отягощением.

Волейбол

Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия.

Баскетбол

Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра по упрощенным правилам.

ГТО

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

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).

Тематическое планирование.

5 класс

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Воспитательный потенциал урока |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| | Физическая культура как область знаний | В течение учебного года | установление доверительных отношений между |
| | История и современное развитие физической культуры | В течение учебного года | учителем обучающимися, |
| | Современное представление о физической культуре | В течение учебного года | способствующих позитивному восприятию обучающимися |
| | Физическая культура человека | В течение учебного года | ся требований общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими |
| | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | В течение учебного года | |
| | Оценка эффективности занятий физической культурой | В течение учебного года | |

| | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | в течени е учебного года | (учителями) сверстник ами |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В течени е учебного года | |
| | Спортивно оздоровительная деятельность | 70 | |
| 1 | Легкая атлетика | 13 | |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Спортивная ходьба. | 1 | |
| 1.2 | Бег на короткие дистанции (30м). Олимпийские игры древности. | 1 | |
| 1.3 | Олимпийские игры. Достижения спортсменов. Низкий старт. Бег на короткие дистанции (60м). | 1 | |
| 1.4 | Низкий старт. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО). Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. | 1 | |
| 1.5 | Бег на средние дистанции (200 м, 500 м). Олимпийское движение в России. | 1 | |
| 1.6 | Метание малого мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции (200 м, 500 м). Олимпийское движение в России. Метание малого мяча на дальность. | 1 | |
| 1.7 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Спортивная ходьба, бег на короткие дистанции (30м, 60м). Роль физической культуры в жизни человека. | 1 | |
| 1.8 | Двигательные действия, физические качества. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». Бег на средние дистанции (200 м, 500 м). | 1 | |
| 1.9 | Эстафетный (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м)). | 1 | |
| 1.10 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. | 1 | |
| 1.11 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 | |

| | | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.12 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Подвижная игра "Салки по Коми" | 1 | |
| 1.13 | Бег на длинные дистанции 1000 м, 1500 м). | 1 | |
| 2 | Футбол | 4 | |
| 2.1 | Техника безопасности на уроках футбола.История футбола, основные правила игры. | 1 | |
| 2.2 | Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Стойка игрока, перемещения. | 1 | |
| 2.3 | Способы закаливания организма. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 | |
| 2.4 | Комплекс упражнений физкультминуток. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника удара по воротам. | 1 | <p>- установление доверительных отношений между учителем и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;</p> |
| 3 | Кроссовая подготовка | 1 3 | |
| 3.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке.Подвижная игра «Разведчики и часовые». | 1 | |
| 3.2 | Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Спортивная игра «Лапта». Современные Олимпийские игры. | 1 | |
| 3.3 | Равномерный бег 2000м. Спортивная игра «Лапта». Физическая культура в современном обществе. | 1 | |
| 3.4 | Бег с преодолением горизонтальных препятствий.Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | 1 | |
| 3.5 | Бег с преодолением вертикальных препятствий. Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 | |
| 3.6 | Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта». Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | |
| 3.7 | Бег 2000м на результат. | 1 | |
| 3.8 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке.Бег с чередованием с ходьбой. | 1 | |
| 3.9 | Комплекс утренней гимнастики. Бег (13 мин)Бег на выносливость, бег с чередованием с ходьбой. | 1 | |
| 3.10 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)Бег на выносливость, бег с чередованием с ходьбой.Основы туристской подготовки. | | |
| 3.11 | Бег на выносливость, бег с чередованием с ходьбой.Основы туристской подготовки. | | |
| 3.12 | Бег с преодолением горизонтальных и | | |

| | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| | вертикальных препятствий. Основы туристской подготовки. | | |
| 3.13 | Бег с чередованием с ходьбой. Бег 2000м на результат. Спортивная игра «Лапта». | | |
| 4 | Гимнастика | 1 | 1 |
| 4.1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка во время занятий. Строевые упражнения . | | 1 |
| 4.2 | Акробатические упражнения и комбинации. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые упражнения. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | | 1 |
| 4.3 | Акробатические упражнения и комбинации. Основы выполнения гимнастических упражнений. Строевые команды. Техника движений и ее основные показатели. Роль физической культуры в жизни человека. | | 1 |
| 4.4 | Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед). | | 1 |
| 4.5 | Висы и упоры. Висы простые: вис, вис на согнутых руках, вис согнувшись, вис прогнувшись и др. Висы смешанные: вис присев, вис стоя согнувшись, вис лёжа, вис стоя. Спорт и спортивная подготовка. | | 1 |
| 4.6 | Упражнения на равновесие. Висы и упоры. Висы простые, смешанные. Упражнения на развитие физических качеств. Гимнастика для глаз. | | 1 |
| 4.7 | Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь). Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | | 1 |
| 4.8 | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. Коррекция осанки и телосложения. | | 1 |
| 4.9 | Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | | 1 |
| 4.10 | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | | 1 |
| 4.11 | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Подготовка к занятиям физической культурой | | 1 |

| | | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5 | Волейбол | 6 | □ инициирование деятельности обучающихся рамках реализации ими индивидуальных |
| 5.1 | Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. История развития Волейбола | 1 | |
| 5.2 | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. | 1 | |
| 5.3 | Передача мяча сверху над собой. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. | 1 | |
| 5.4 | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Технические приемы и тактические действия. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 | |
| 5.5 | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Технические приемы и тактические действия. Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | |
| 5.6 | Технические приемы и тактические действия. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. | 1 | |
| 6 | Лыжная подготовка | 1 2 | |
| 6.1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | 1 | |
| 6.2 | Скользкий шаг без палок. Оценка эффективности занятий. История развития Лыжной подготовки в Республике Коми. | 1 | |
| 6.3 | Скользкий шаг без палок. Одновременный бесшажный ход. Оценка техники осваиваемых упражнений. | 1 | |
| 6.4 | Одновременный бесшажный ход. Профилактика нарушений опорно - двигательного аппарата. Спуски и подъемы. | 1 | |
| 6.5 | Развитие специальной выносливости. Прохождение дистанции. Измерение резервов организма. | 1 | |
| 6.6 | Попеременный двухшажный ход. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Игры народов Республики Коми | 1 | |
| 6.7 | Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1 км. | 1 | |
| 6.8 | Развитие специальной выносливости. Прохождение | 1 | |

| | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| | дистанции.Попеременный двухшажный ход. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. | |
| 6.9 | Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке.Повороты на месте, повороты переступанием. Прохождение дистанции. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. | 1 |
| 6.10 | Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».Повороты на месте, повороты переступанием. Прохождение дистанции. | 1 |
| 6.11 | Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке.Повороты на месте, повороты переступанием. Прохождение дистанции. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. | 1 |
| 6.12 | Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой».Повороты на месте, повороты переступанием. Прохождение дистанции. | 1 |
| 7 | Промежуточная аттестация(2ч) | 2 |
| 7.1 | Промежуточная аттестация | 1 |
| 7.2 | Промежуточная аттестация | 1 |
| 8 | Баскетбол | 9 |
| 8.1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе.История развития Баскетбола в Республике Коми | 1 |
| 8.2 | Ведение мяча правой и левой рукой. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 8.3 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 8.4 | Остановки прыжком и в два шага. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 8.5 | Бросок в кольцо одной рукой от плеча на месте.Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 8.6 | Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо . Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 8.7 | Ведение мяча. Остановка прыжком и в два шага. Бросок в кольцо. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 8.8 | Технические приемы и тактические действия. Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 8.9 | Учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия. | 1 |

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Воспитательный потенциал урока |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Физическая культура как область знаний | В течение учебного года | <input type="checkbox"/> организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи; |
| | История и современное развитие физической культуры | в течение учебного года | |
| | Современное представление о физической культуре | в течение учебного года | |
| | Физическая культура человека | в течение учебного года | |
| | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | Оценка эффективности занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | в течение учебного года | |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в течение учебного года | |
| | Спортивно оздоровительная деятельность | 70 | |
| 1 | Легкая атлетика | 11 | |
| 1.1 | Техника безопасности. Олимпийские игры древности. Спортивная ходьба. Подготовка к выполнению испытаний «ГТО». | 1 | |

| | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------|
| 1.2 | Техника высокого старта. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Сдача контрольных нормативов спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Олимпийские игры современности. | 1 | |
| 1.3 | Комплекс утренней гимнастики. Бег 60м. «Игра в царя». Достижения спортсменов РК. Бег 30м. | 1 | |
| 1.4 | Метание набивного мяча (вес 1кг). Эстафетный бег. Подвижные часовые», | 1 | |
| 1.5 | Олимпийские игры. Достижения спортсменов. Спортивная ходьба. Техника безопасности. | 1 | |
| 1.6 | Техника высокого старта. Спортивная ходьба. Контроль бега 30 м. Комплекс дыхательных упражнений. | 1 | |
| 1.7 | Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Бег 30 м. | 1 | иницирование деятельности обучающихся в рамках реализации |
| 1.8 | Барьерный бег. «Салки по коми». Комплекс утренней гимнастики. Бег 60 м. «Игра в царя». | 1 | |
| 1.9 | Комплекс утренней гимнастики. Контроль бега 60 м. «Игра в царя». | 1 | |

| | | | |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.10 | Эстафетный бег. Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч».Сдача контрольных нормативов спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | 1 | исследовательских проектов, что навыв уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах |
| 1.11 | Эстафетный бег. Подвижные игры: «Разведчики и часовые», «Попади в мяч». Подготовка к выполнению испытаний «ГТО». | 1 | |
| 2 | Футбол | 3 | |
| 2.1 | Техника безопасности. История развития футбола.Подготовка к выполнению испытаний «ГТО». Достижения спортсменов РФ.Подвижная игра «Снайпер». | | |
| 2.2 | Правила игры в футбол. Передача мяча. Физическая культура в современном обществе.Игра головой, использование корпуса, передача мяча. | 1 | |
| 2.3 | Обыгрыш сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Физическое развитие человека. | 1 | |
| 3 | Кроссовая подготовка | 13 | |
| 3.1 | Технические приемы и тактические действия. Учебная игра.Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. | 1 | |
| 3.2 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег (14 мин). Подвижная игра «Лапта». Бег с преодолением горизонтальных препятствий. | 1 | |
| 3.3 | Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Бег (15 мин).Спортивная игра «Пионербол». | 1 | |
| 3.4 | Бег (17 мин). Бег с преодолением вертикальных препятствий. Подвижная игра «Салки». | 1 | |
| 3.5 | Бег (18 мин). Бег на выносливость 2 км.Спортивная игра "Футбол". | 1 | |
| 3.6 | Бег (2000 м) на результат. Подвижная игра «Снайпер». | 1 | |
| 3.7 | Подвижные игра «Лапта».Основы туристской подготовки. | | |
| 3.8 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Бег (12 мин). Подвижная игра «Снайпер». | 1 | |
| 3.9 | Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Бег (15 мин). Подвижная игра «Салки». | 1 | |
| 3.10 | Бег (16 мин). Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Спортивная игра «Пионербол». | 1 | |
| 3.11 | Бег (18 мин). Спортивная игра "Футбол". | 1 | |

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|
| 3.12 | Бег на выносливость 2 км. Подвижные игра «Липта».Бег (2000 м) на результат. | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 3.13 | Основы туристской подготовки. Подвижная игра «Снайпер». Техника высокого старта. | 1 | |
| 4. | Гимнастика | 12 | |
| 4.1 | Техника безопасности. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | |
| 4.2 | Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. - | 1 | |
| 4.3 | Опорный прыжок через гимнастического козла. Строевые упражнения, перестроение из одной шеренги в две (три, четыре), перестроения в движении. Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | |
| 4.4 | Перестроения в движении. Учет индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Акробатические упражнения и комбинации. | 1 | |

| | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.5 | Акробатические упражнения и комбинации. Самонаблюдение и самоконтроль. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки | 1 | установление доверительных отношений учителем и его обучающимися, способствующими позитивному восприятию обучающимися требований и внимания обсуждаемой на уроке информации, активизации деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на сверстниками |
| 4.6 | Упражнения на равновесие. Оценка техники осваиваемых упражнений | 1 | |
| 4.7 | Висы простые. Упоры простые. Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | |
| 4.8 | Висы смешанные. Измерение резервов организма. | 1 | |
| 4.9 | Упоры смешанные. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | 1 | |
| 4.10 | Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). | 1 | |
| 4.11 | Упражнения в парах. Значение гимнастических упражнений и комбинации на спортивных снарядах | 1 | |
| 4.12 | Упражнения с гантелями, с отягощением. | | |
| 5 | Волейбол | 6 | |
| 5.1 | Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 1 | |
| 5.2 | Перемещения в стойке волейболиста. Передача мяча сверху над собой. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры. | 1 | |
| 5.3 | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. | 1 | |
| 5.4 | Передача мяча снизу двумя руками. Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Нижняя прямая подача. | 1 | |
| 5.5 | Прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов; учебная игра по упрощенным правилам. Способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | |
| 5.6 | Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 6 | Лыжная подготовка | 13 | |
| 6.1 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Способы закаливания организма. Повороты на месте. | 1 | |
| 6.2 | Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры. | 1 | |
| 6.3 | Повороты переступанием. Оценка эффективности занятий. | 1 | |
| 6.4 | Скользкий шаг без палок. Оценка эффективности занятий. | 1 | |

| | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 6.5 | Подготовка к занятиям физической культурой. Одновременный бесшажный ход. | 1 | |
| 6.6 | Одновременный бесшажный ход. Организация досуга средствами физической культуры. Попеременный двухшажный ход. | 1 | |
| 6.7 | Попеременный двухшажный ход. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой. | 1 | |
| 6.8 | Спуск со склона в высокой, средней, низкой стойке. | 1 | |
| 6.9 | Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Развитие специальной выносливости. | 1 | |
| 6.10 | Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | |
| 6.11 | Развитие специальной выносливости. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 6.12 | Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой». Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | |
| 6.13 | Развитие специальной выносливости. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 7 | Баскетбол | 10 | |
| 7.1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча. | 1 | |
| 7.2 | Ведение мяча. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | |
| 7.3 | Остановки прыжком и в два шага. | 1 | |
| 7.4 | Бросок в кольцо. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | |
| 7.5 | Бросок в кольцо. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | |
| 7.6 | Передача мяча. Сочетание приемов. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1 | |
| 7.7 | Действия нападающего против нескольких защитников. | 1 | |
| 7.8 | Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 7.9 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 | |
| 7.10 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Учебная игра по упрощенным правилам. Подвижная игра «Лапта». | 1 | |
| 8 | Промежуточная аттестация | 2 | |
| 8.1 | Промежуточная аттестация | 1 | |
| 8.2 | Промежуточная аттестация | 1 | |

7 класс

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Воспитательный потенциал урока |
|---|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Физическая культура как область знаний | В течение учебного года | установление доверительных отношений между учителями его |
| | История и современное развитие физической культуры | в течение учебного года | обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и |
| | Современное представление о физической культуре | в течение учебного года | просьб педагогического работника, привлечение их внимания к обсуждаемой на уроке |
| | Физическая культура человека | в течение учебного года | информации, активизации их познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке |
| | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | Оценка эффективности занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | в течение учебного года | |

| | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в теч ени е учеб ного года |
| | Спортивно оздоровительная деятельность | 68 |
| 1 | Легкая атлетика | 12 |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Терминология легкой атлетики. | 1 |
| 1.2 | Бег на средние дистанции (200 м, 500 м). Метание малого мяча на древности. Олимпийское движение в России. | 1 |

| | | | |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.3 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | <p>общепринятые нормы поведения, правила общения со старшим и (учителями) и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации; гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;</p> |
| | | | |

| | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.4 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | | применение на уроке интерактивных форм дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; включение в уроки игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся |
| 1.5 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. | 1 | |
| 1.6 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 1.7 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| 1.8 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагиванием». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. | 1 | |
| 1.9 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| 1.10 | Техника высокого старта и низкого старта. Бег на средние дистанции (200 м, 500 м). | 1 | |
| 1.11 | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м). | 1 | |
| 1.12 | Бег на длинные дистанции (1000 м, 1500 м). Народные игры Республики Коми. | 1 | |
| 2 | Кроссовая подготовка | 9 | |
| 2.1 | Техника безопасности. Бег на выносливость. Основы туристской подготовки. Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 | |
| 2.2 | Бег на выносливость, бег с чередованием ходьбы. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | |
| 2.3 | Бег на выносливость. Спортивная игра "Лапта". Способы двигательной (физкультурной) | 1 | |

| | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|---|
| | деятельности | |
| 2.4 | Бег на выносливость. Спортивная игра "Лапта".Способы двигательной (физкультурной) | 1 |

| | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--|
| | деятельности | | |
| 2.5 | Бег на выносливость, бег с чередованием ходьбы. | 1 | |
| 2.6 | Бег 2000 м на результат. Организация досуга средствами физической культуры. | 1 | |
| 2.7 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Бег с чередованием ходьбы. Спортивная игра "Лапта" | 1 | |
| 2.8 | Бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Основы туристской подготовки. | 1 | |
| 2.9 | Бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Основы туристской подготовки. | 1 | |
| 2.10 | Бег на выносливость .Спортивная игра «Лапта». Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. | 1 | |
| 2.11 | Бег на выносливость, бег с чередованием ходьбы.Спортивная игра «Лапта». | 1 | |
| 2.12 | Основы туристической подготовки.Бег на выносливость. | 1 | |
| 2.13 | Бег 2000м на результат. Спортивная игра «Лапта». Способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | |
| 3 | Футбол | 1 | |
| 4.1 | Техника безопасности. Техника удара по воротам, передача мяча, игра головой, использование корпуса.Технические приемы и тактические действия.Физическое развитие человека | 1 | |
| 4.2 | Обыгрыш сближающихся противников. Технические приемы и тактические действия.Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | |
| 4.3 | Финты, ведение мяча с изменением направления.Технические приемы и тактические действия. | 1 | |

| | | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4.4 | Учебная игра.Технические приемы и тактические действия. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый |
| 4 | Гимнастика | 11 | |
| 4.1 | Техника безопасности. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине). Гимнастическая комбинация из нескольких элементов. Строевые упражнения.Техника движений и ее основные показатели | 1 | |
| 4.2 | Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине). Гимнастическая комбинация из нескольких элементов.Строевые упражнения. | 1 | |
| 4.3 | Упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).Упражнения на равновесие (на полу, на скамейке, на гимнастическом бревне, в движении, упражнение на развитие координации с закрытыми глазами, равновесие на правой (левой) ноге, равновесие в сторону, равновесие вперед).Спорт и спортивная подготовка. | 1 | |
| 4.4 | Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).Строевые упражнения. | 1 | |
| 4.5 | Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь).Строевые упражнения. | 1 | |
| 4.6 | Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине. | 1 | |
| 4.7 | Упражнения на развитие физических качеств (силы, гибкости). Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине. | 1 | |
| 4.8 | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.Строевые упражнения. Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 4.9 | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.Строевые упражнения. Коррекция осанки и телосложения | 1 | |
| 4.10 | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату.Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | |
| 4.11 | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | |

| | | |
|----------|-----------------|-----------|
| 5 | Волейбол | 13 |
|----------|-----------------|-----------|

| | | | |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 5.1 | Техника безопасности. Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.2 | Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Ученая игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.3 | Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте. Ученая игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.4 | Передача мяча через сетку, со смещением, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.5 | Передача мяча через сетку, со смещением, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.6 | Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.7 | Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача. Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.8 | Нижняя прямая подача; прием мяча после подачи Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.9 | Нижняя прямая подача; прием мяча после подачи Учебная игра по упрощенным правилам. | 1 | |
| 5.10 | Комбинация из разученных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.11 | Комбинация из разученных элементов. Учебная игра по упрощенным правилам. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.12 | Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Самонаблюдение и самоконтроль | 1 | |
| 5.13 | Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | |

| | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 6 | Баскетбол | 13 |
| 6.1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. | 1 |
| 6.2 | Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления.Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 6.3 | Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления.Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 6.4 | Остановки прыжком и в два шага.Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.5 | Остановки прыжком и в два шага.Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.6 | Бросок в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками).Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.7 | Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках).Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.8 | Действия нападающего против нескольких защитников.Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.9 | Действия нападающего против нескольких защитников.Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.10 | Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча.Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.11 | Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча.Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.12 | Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 1 |
| 6.13 | Технические приемы и тактические действия. Учебная игра по упрощенным правилам. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. | 1 |
| 7 | Промежуточная аттестация | 2 |
| 7.1 | Промежуточная аттестация | 1 |
| 7.2 | Промежуточная аттестация | 1 |

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Воспитательный потенциал урока |
|----------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Физическая культура как область знаний | В течение учебного года | <input type="checkbox"/> инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст обучающимся возможность приобрести навыки |
| | История и современное развитие физической культуры | в течение учебного года | |
| | Современное представление о физической культуре | в течение учебного года | |
| | Физическая культура человека | в течение учебного года | |
| | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | Оценка эффективности занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | | | |
| | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | в течение учебного года | |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в течение учебного года | |
| | Спортивно оздоровительная деятельность | 68 | |
| 1 | Легкая атлетика | 13 | |

| | | | |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. | 1 | |
| 1.2 | Олимпийские игры древности. Техника старта. Бег на короткие (30м,60м) дистанции.«Салкипо коми». | 1 | |
| 1.3 | Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Техника низкого старта. Бег на средние | 1 | |

| | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------|
| | (200м,500м) дистанции. | | - инициированы е рамках реализации индивидуальн ых |
| 1.4 | Подготовка и выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| 1.5 | Бег на длинные дистанции (1000 м,2000 м). Олимпийское движение в России.«Игра в царя». | 1 | |
| 1.6 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий.Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | |
| 1.7 | Терминология легкой атлетики. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». | 1 | |
| 1.8 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| 1.9 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| 1.10 | Подготовка места занятий. Техника высокого и низкого старта. Бег на короткие и средние дистанции. | 1 | |
| 1.11 | Анализ техники физических упражнений.Бег на короткие (30 м,60 м) и средние (200 м,500 м) дистанции. | 1 | |
| 1.12 | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) | 1 | |
| 1.13 | Физическая культура в современном обществе. Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом (30-40м) | 1 | |
| 2 | Кроссовая подготовка | 10 | |
| 2.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Бег на выносливость.Современные Олимпийские игры. | 1 | |
| 2.2 | Бег на выносливость, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Основы туристской подготовки. | 1 | |
| 2.3 | Физическая культура в современном обществе. Бег на выносливость, бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. | 1 | |
| 2.4 | Бег на выносливость, бег с чередованием ходьбы. Спортивная игра "Лапта" | 1 | |
| 2.5 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Бег на выносливость, бег с чередованием ходьбы. Спортивная игра "Пионербол" | 1 | |
| 2.6 | Физическое развитие человека. Бег 2000 м на результат. Спортивная игра "Футбол" | 1 | |
| 2.7 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Бег на длинные дистанции (1000 м,1500 м). | 1 | |

| | | | |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 2.8 | Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. Бег с преодолением горизонтальных препятствий. Бег на выносливость. Спортивная игра "Лапта" | 1 | |
| 2.9 | Бег с преодолением вертикальных препятствий. Основы туристской подготовки. | 1 | |
| 2.10 | Самонаблюдение и самоконтроль. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий. Основы туристской подготовки. | 1 | |

| | | |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 3 | Футбол | 4 □ |
| 3.1 | Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 3.2 | Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Техника удара мяча по воротам. Технические приемы и тактические действия. | |
| 3.3 | Передача мяча, игра головой, использование корпуса. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 3.4 | Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 4 | Гимнастика | 12 |
| 4.1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений. | 1 |
| 4.2 | Техника движений и ее основные показатели. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, перевороты, стойка на лопатках, "мост" из положения стоя, кувырок в полушпагат). Строевые упражнения. | 1 |
| 4.3 | Спорт и спортивная подготовка. Акробатические упражнения и комбинации (кувырок вперед, кувырок назад, перевороты, стойка на лопатках, "мост" из положения стоя, кувырок в полушпагат). Строевые упражнения. | 1 |
| 4.4 | Комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на равновесие (равновесие на правой, левой ноге, равновесие в сторону. Висы и упоры (вис лежа, упоры на предплечьях, упор углом, упор стоя ноги врозь). | 1 |
| 4.5 | Здоровье и здоровый образ жизни. Комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на равновесие (равновесие на правой, левой ноге, равновесие в сторону. Висы и упоры (вис лежа, упоры на предплечьях, упор углом, упор стоя ноги врозь). | 1 |
| 4.6 | Коррекция осанки и телосложения. Комбинации на спортивных снарядах. Упражнения на равновесие (равновесие на правой, левой ноге, равновесие в сторону. Висы и упоры (вис лежа, упоры на предплечьях, упор углом, упор стоя ноги врозь). | 1 |
| 4.7 | Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок | 1 |

| | | | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| | прогнувшись, прыжок ноги врозь). | | |
| 4.8 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь). Строевые упражнения. | 1 | |
| 4.9 | Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь). Строевые упражнения. | 1 | |
| 4.10 | Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | 1 | |
| 4.11 | Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения. | | |
| 4.12 | Организация досуга средствами физической культуры. Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. | 1 | |
| | | | |

| 5 | Волейбол | 15 | |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5.1 | Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Перемещение в стойке волейболиста. | 1 | □ установлен е доверительн ых отношений внимания обсуждаемо й на уроке информаци и, активизации их познаватель ной деятельност и; побуждение обучающих ся соблюдать на уроке общепринят ые нормы по ведения, правила об щения со старшими (учителями) и сверстникам и , принципы учебной дисциплины |
| 5.2 | Самонаблюдение и самоконтроль. Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.3 | Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Оценка эффективности занятий. | 1 | |
| 5.4 | Передача мяча со смещением, в движении. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.5 | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Передача мяча над собой. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.6 | Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Передача мяча в парах через сетку, со смещением, в движении. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.7 | Передача мяча сверху над собой; передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, через сетку, со смещением, в движении. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.8 | Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). Передача мяча снизу двумя руками. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.9 | Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Нижняя прямая подача; прием мяча после подачи. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.10 | Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов. | 1 | |
| 5.11 | Передача мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи, комбинация из разученных элементов. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.12 | Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). Комбинация из разученных элементов. | 1 | |
| 5.13 | Терминология в волейболе. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Нижняя прямая подача; прием мяча после подачи. | 1 | |
| 5.14 | Терминология в волейболе. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |

| | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 5.15 | Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6 | Баскетбол | 12 |
| 6.1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.2 | Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. | 1 |
| 6.3 | Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. | 1 |
| 6.4 | Специальная физическая подготовка. Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.5 | Техника движений и ее основные показатели. Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо. Учебная игра. Технические действия и тактические приемы. | 1 |
| 6.6 | Остановки прыжком и в два шага. Бросок в кольцо. Учебная игра. Технические действия и тактические приемы. | 1 |
| 6.7 | Спорт и спортивная подготовка. Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. Учебная игра. Тактические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.8 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Сочетание приемов: ведение-остановка-бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.9 | Здоровье и здоровый образ жизни. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.10 | Ведение мяча правой и левой рукой, с изменением скорости и высоты отскока, с изменением направления. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.11 | Коррекция осанки и телосложения. Передача мяча (в парах на месте, в движении, в тройках). Действия нападающего против нескольких защитников. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 |
| 6.12 | Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. Сочетание приемов: ведение-остановка- | 1 |

| | | | |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| | бросок вырывание, выбивание мяча. Технические приемы и тактические действия. | | |
| 7 | Промежуточная аттестация | 2 | |
| 7.1 | Промежуточная аттестация | 1 | |
| 7.2 | Промежуточная аттестация | 1 | |

| № | Наименование раздела, темы | Количество часов | Воспитательный потенциал урока |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Физическая культура как область знаний | В течение учебного года | привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на |
| | История и современное развитие физической культуры | в течение учебного года | уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отноше- ния; использо вание воспитат ельных возможн остей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающ имся примеров ответственности |
| | Современное представление о физической культуре | в течение учебного года | |
| | Физическая культура человека | в течение учебного года | |
| | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | Оценка эффективности занятий физической культурой | в течение учебного года | |
| | | | |
| | Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность | в течение учебного года | |
| | Физкультурно-оздоровительная деятельность | в течение учебного года | |
| | Спортивно оздоровительная деятельность | 68 | |
| 1 | Легкая атлетика | 11 | |
| 1.1 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Спортивная ходьба. История развития Легкой атлетики в Республике Коми. | 1 | |

| | | | |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------|
| 1.2 | Техника низкого старта. Бег на короткие дистанции (30 м,60 м). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО) | 1 | нного, гражданского поведения, проявления |
| 1.3 | Выполнение видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |

| | | | |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | |
| 1.4 | Бег на средние дистанции (500м,800м).Бег с ускорением.Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России.Эстафетный бег. Техника передачи эстафетной палочки. Современные олимпийские игры. | 1 | привлечение внимания обучающихся обучающимися своего мнения по ееповоду, |
| 1.5 | Бег надлинные дистанции (1000 м, 1500м). Физическая культура в современном обществе. Игра « Невод» | 1 | |
| 1.6 | Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. | 1 | |
| 1.7 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 1.8 | Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание».Физическое развитие человека. | 1 | |
| 1.9 | Эстафетный бег (техника передачи эстафетной палочки, круговая эстафета, встречная эстафета, эстафета с этапом 30-40м). Спорт и спортивная подготовка. | 1 | |
| 1.10 | Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| 1.11 | Прыжок в длину. Выполнение испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | |
| 2 | Футбол | 4 | |
| 2.1 | Техника безопасности на уроках футбола. Основные правила игры. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия.Организация и проведение пеших туристических походов. | 1 | |
| 2.2 | Удары по мячу, передача мяча, ведения мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, совершенствование техники удара по мячу. Учебная игра. | 1 | |
| 2.3 | Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия.Требования техники безопасности и бережного отношения к природе. | 1 | |

| | | | |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|
| 2.4 | Совершенствование техники владения мячом. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. | 1 | |
| 3 | Кроссовая подготовка | 12 | |
| 3.1 | Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. | 1 | |
| 3.2 | Бег с чередованием с ходьбой. Основы туристской подготовки. Комплекс дыхательной гимнастики. | 1 | |
| 3.3 | Бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Основы туристской подготовки. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. | 1 | |
| 3.4 | Бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Основы туристской подготовки. Техника движений и ее основные показатели. | 1 | |
| 3.5 | Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта». Спорт и спортивная подготовка. | 1 | |
| 3.6 | Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта». Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Здоровье и здоровый образ жизни. | 1 | |
| 3.7 | Бег 2000м на результат. Подвижная игра «Салки по коми». | 1 | |
| 3.8 | Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. | | |
| 3.9 | Бег с чередованием с ходьбой. Основы туристской подготовки. Комплекс упражнений физкультпауз. Игры народов Республики Коми. | 1 | |
| 3.10 | Бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Основы туристской подготовки. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу. | 1 | |
| 3.11 | Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта». Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания | 1 | |
| 3.12 | Бег на выносливость. Спортивная игра «Лапта». Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки. Бег 2000 м на результат. | 1 | |

| | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4 | Гимнастика | 13 | <p>организация шефства мотивированных - инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся оформления собственных</p> |
| 4.1 | Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. | 1 | |
| 4.2 | Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения, перестроения в движении. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. | 1 | |
| 4.3 | Акробатические упражнения и комбинации. Строевые упражнения, перестроения в движении. | 1 | |
| 4.4 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. | 1 | |
| 4.5 | Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки).- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). | 1 | |
| 4.6 | Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, согнув ноги). Профилактика вредных привычек. | 1 | |
| 4.7 | Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, согнув ноги). Строевые упражнения, перестроения в движении. | 1 | |
| 4.8 | Опорный прыжок через гимнастического козла (вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь, согнув ноги). Строевые упражнения, перестроения в движении. | 1 | |
| 4.9 | Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. | 1 | |
| 4.10 | Гимнастическая полоса препятствий. Упражнения в равновесии. Комплекс упражнений для глаз. | 1 | |
| 4.11 | Упражнения в равновесии. Танцевальные движения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. | 1 | |
| 4.12 | Упражнения на развитие физических качеств. Подтягивание, сгибание разгибание рук в | | |

| | | | |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| | упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине.Прыжки через скакалку. | | |
| 4.13 | Упражнения на развитие физических качеств.Подтягивание, сгибание разгибание рук в упоре лежа, поднимание туловища из положения лежа на спине. Висы и упоры. | 1 | |
| 5 | Волейбол | 13 | |
| 5.1 | Техника безопасности на уроках волейбола. Терминология в волейболе. Правила и организация проведения соревнований по волейболу.Организация досуга средствами физической культуры. | 1 | |
| 5.2 | Перемещения в стойке волейболиста приставными шагами правым, левым боком, лицом и спиной вперед, остановки, ускорения. Передача мяча через сетку, сверху над собой. Учебная игра. | 1 | |
| 5.3 | Передача мяча сверху двумя руками в парах на месте, со смещением, в движении в тройках.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия.Простейшие приемы самомассажа. | 1 | |
| 5.4 | Передачи мяча во встречных колоннах, отбивание мяча через сетку.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия.Самонаблюдение и самоконтроль. | 1 | |
| 5.5 | Прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи.Учебная игра..Оценка эффективности занятий. | 1 | |
| 5.6 | Прием мяча снизу двумя руками; нижняя прямая подача; прием мяча после подачи.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия. | | |
| 5.7 | Нападающий удар.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия.Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. | 1 | |
| 5.8 | Нападающий удар.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия.Комплекс упражнений для глаз. | 1 | |
| 5.9 | Нападающий удар.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия.Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб). | 1 | |
| 5.10 | Комбинация из разученных элементов.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 5.11 | Комбинация из разученных элементов.Учебная игра.Технические приемы и тактические действия.Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. | 1 | |
| 5.12 | Учебная игра.Технические приемы и тактические действия.Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. | 1 | |

| | | | |
|------|----------------------------------------------------------|---|--|
| 5.13 | Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
|------|----------------------------------------------------------|---|--|

| | | | |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|
| 6 | Баскетбол | 13 | |
| 6.1 | Техника безопасности на уроках баскетбола. Терминология в баскетболе. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности. | 1 | |
| 6.2 | Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Способы закаливания. | 1 | |
| 6.3 | Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости). | 1 | |
| 6.4 | Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Правила спортивных игр. | | |
| 6.5 | Ведение с изменением скорости и высоты отскока. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | | |
| 6.6 | Ведение с изменением направления. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Игры по правилам. Национальные виды спорта. | 1 | |
| 6.7 | Ведение с изменением направления. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 6.8 | Остановки прыжком и в два шага. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств. | 1 | |
| 6.9 | Остановки прыжком и в два шага. Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. | 1 | |
| 6.10 | Броски в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Учебная игра. Организация проведения соревнований по баскетболу. | 1 | |
| 6.11 | Броски в кольцо (одной рукой от плеча на месте, бросок от груди двумя руками). Учебная игра. История баскетбола. | 1 | |
| 6.12 | Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Эстафеты. | 1 | |
| 6.13 | Учебная игра. Технические приемы и тактические действия. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. | 1 | |
| 7 | Промежуточная аттестация | 2 | |
| 7.1 | Промежуточная аттестация | 1 | |
| 7.2 | Промежуточная аттестация | 1 | |

