

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 33»
(МАОУ СОШ № 33)
«33 №-а Шөр школа» муниципальной асыюралана велөдан учреждение
(«33 №-а ШШ» МАВУ)

Рассмотрено:
На заседании ШМО
учителей ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ И ОБЖ
Протокол № 5
от 18.04. 2016 г.

Согласовано:
Зам. директора по УР
Н.Е.Осипова
22.04.2016г. 2016 г.

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №33
Г.А.Оверина
Приказ № 61/7 от 22.04.2016г.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(новая редакция РПУП)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

(предметная область)

основное общее образование

(уровень)

5 лет

(срок реализации)

5 – 9 класс

Сыктывкар, 2016

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с:

Законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 г. №1644, от 31.12.2015 № 1577).

На основе: требований к результатам освоения ООП ООО, с учетом программ, включенных в её структуру.

С учетом: Примерной основной образовательной программы ООО (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

Рабочая программа физической культуры конкретизирует содержание Примерной основной образовательной программы ООО и устанавливает распределение учебных часов в тематическом планировании.

Содержание Рабочей программы физической культуры строится с учётом этнокультурной составляющей образования.

Основная **цель** изучения учебного предмета – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основных знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции;
- подготовка и сдача нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Расширение целей и задач изучения учебного предмета «Физическая культура» осуществляется за счет введения этнокультурного компонента с целью воспитания

уважительного отношения к культуре Коми народа, толерантного отношения к носителям другого языка, развития познавательного интереса учащихся, расширения кругозора, воспитания гордости за свою малую родину (в соответствии с инструктивным письмом Управления по надзору и контролю в сфере образования Министерства образования РК № 03-05/1 от 11.03.2014г. «О реализации этнокультурной составляющей содержания образования программ общего образования»), который реализуется через изучение следующих тем: национальные подвижные игры и национальные виды спорта.

Этнокультурная составляющая реализуется в следующих тематических блоках: лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры.

На уровне основного общего образования учебный предмет «Физическая культура» является обязательным для изучения и является одной из составляющих предметной области «физическое воспитание». На изучение учебного предмета «Физическая культура» в соответствии с учебным планом основного общего образования ориентировочно отводится 525 часов, из них с V по XI класс по 105 часов ежегодно (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

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

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

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

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

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

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

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

Метапредметные результаты:

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

Межпредметные понятия

Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В 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

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.

Учащийся научится:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности,

указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

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

Учащийся научится:

- 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.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Учащийся научится:

- 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.

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

Учащийся научится:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
 - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
 - обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
 - фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Учащийся научится:

- 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

6. 1. 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.

Учащийся научится:

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

Учащийся научится:

- 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.
8. Смысловое чтение.

Учащийся научится:

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

Учащийся научится:

- 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.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

Учащийся научится:

- 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

11. 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.

Учащийся научится:

- 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.

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

Учащийся научится:

- 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.

12. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

Учащийся научится:

- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*

- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

5 класс

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- 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;
- разрабатывать содержание комплекса утренней зарядки, 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;
- соблюдать правила техники безопасности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- знать и различать строевые команды
- выполнять гимнастические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- уважительно относиться к сопернику;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона,
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *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;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *применять способы ориентирования на местности;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

6 класс:

Учащийся 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;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- составлять комплексы физических упражнений разминки перед уроком и самостоятельными занятиями физической культуры;
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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;
- ориентироваться по карте и компасу, демонстрировать туристские умения и навыки, необходимые для обеспечения собственной безопасности в природной среде;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

7 класс:

Учащийся 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;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять 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.

Учащийся 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;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- 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;
- осуществлять подготовку к туристскому походу и демонстрировать туристские умения и навыки, необходимые для обеспечения собственной безопасности в природной среде;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

8 класс

Учащийся научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;*
- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;*
- *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;*
- *разрабатывать маршрут туристского похода;*
- *проплывать учебную дистанцию вольным стилем.*

9 классы

Учащийся 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 движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

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

3. Содержание учебного предмета

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, 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 подвижные игры и национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Этнокультурный компонент на практических уроках физической культуры входит также в состав разделов легкая атлетика, лыжная подготовка, гимнастика 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).

Плавание: влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах; названия упражнений и основные признаки техники плавания, подводные упражнения, координационные и кондиционные упражнения на суше.

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

Туризм: ориентирование на незнакомой местности, формирование у учащихся туристских умений и навыков, необходимых для обеспечения собственной безопасности в природной среде.

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 разнообразие прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

5 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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».

История ВФСК «ГТО» в советское время. Возрождение ГТО. Ступени, требования и нормативы.

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к режиму дня, к одежде для занятий физическими упражнениями. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Индивидуальные показатели физического развития. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

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).*

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

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»; «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».

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.

Гандбол

Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Владение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Бадминтон

Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста.

Плавание

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

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).

Туризм

Туристские путешествия; походы и экскурсии; правила поведения при движении группы по улицам города во время экскурсии. Ориентирование по местным признакам; действия в случае потери ориентировки. Понятие о топографической и спортивной карте; условные знаки. Спортивное ориентирование (по выбору). Преодоление туристской полосы препятствий.

6 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. Гигиенические знания о режиме дня школьников. Пагубное воздействие вредных привычек на организм и здоровье человека. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры. Приёмы и принципы закаливания. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Индивидуальные показатели физического развития.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий.

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 и 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».

Гандбол

Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Бадминтон

Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста.

Плавание

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Лыжная подготовка

Изучение техники передвижения одновременным бесшажным и двухшажным ходом; подъем "елочкой", спуски, торможение и поворот упором; бег на лыжах 2 км. в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

Основы знаний по разделу: Виды лыжного спорта; требования к одежде и обуви занимающихся лыжным спортом

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 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).

Плавание

Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей; техника безопасности при плавании в бассейне и на водоёмах; названия упражнений и основные признаки техники плавания, подводящие упражнения, координационные и кондиционные упражнения на суше.

Туризм

Понятие туризма. Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Виды туризма. Основы туристской подготовки. Топография и ориентирование. Виды карт. Условные знаки. Ориентирование карты по компасу. Игра-эстафета "Мы собираемся в поход" Участие в соревнованиях по спортивному ориентированию по выбору и преодолению турполосы

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»**. Ступени и нормативы

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. Реакция организма на различные физические нагрузки. Основные приемы самоконтроля.

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,

физкультминутки, физкультпаузы, 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 и 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».

Гандбол

Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности. История гандбола. Основные правила игры в гандбол. Основные приёмы игры в гандбол. Подвижные игры для

освоения передвижения и остановок. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Освоение ловли и передач мяча. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Бадминтон

Краткая характеристика вида спорта. Техника безопасности. Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста.

Плавание

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Лыжные гонки

Изучение техники передвижения одновременным одношажным ходом; подъем в гору скользящим шагом; преодоление бугров и впадин на спуске; поворот на месте махом; бег на лыжах 2 км. в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

Основы знаний по разделу: виды лыжного спорта

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 «Лопта».

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).

Туризм

Туризм, как средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления. Классификация видов туризма. Подготовка к походу, путешествию: изучение района, разработка маршрута, подготовка снаряжения. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Питание в походе. Рельеф, способы изображения его на карте. Компас. Азимут, определения азимута и расстояния на карте. Определение топографических знаков. Ориентирование на маркированной трассе.

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, 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 и 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, обыгрывание сближающихся противников, финты, ведение мяча с изменением направления. Технические приемы и тактические действия.

Гандбол

Терминология избранной спортивной игры; техника владения мячом; тактика игры в защите и нападении.

Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите).

Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми.

Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых и скоростных способностей и выносливости. Игровые упражнения по совершенствованию технических приёмов. Подвижные игры и игровые задания, приближённые к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».

Плавание

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Лыжные гонки

Совершенствование в технике классических лыжных ходов, пройденных ранее. Изучение техники передвижения коньковым ходом; спуски с горы в различных стойках торможение и поворот "плугом"; бег на лыжах 3 км в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

Основы знаний по разделу: Виды лыжного спорта. Применение мазей и парафинов. Совершенствование в технике лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам

Элементы единоборства

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» Виды единоборств. Правила поведения, учащих во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами

на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей.
Оказание первой помощи при травмах

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).

Туризм

Туризм, как средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления. Классификация видов туризма. Подготовка к походу, путешествию: изучение района, разработка маршрута, подготовка снаряжения. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Питание в походе. Рельеф, способы изображения его на карте. Компас. Азимут, определения азимута и расстояния на карте. Определение топографических знаков. Ориентирование на маркированной трассе.

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 и 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.

Плавание

Названия упражнений и основные признаки техники плавания. Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей. Правила соревнований и определение победителя. Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена. Самоконтроль. Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей.

Лыжные гонки

Совершенствование в технике классических лыжных ходов, пройденных ранее. Изучение техники передвижения коньковым ходом; спуски с горы в различных стойках торможение и поворот "плугом"; бег на лыжах 3 км в максимальном темпе; игры и эстафеты на лыжах.

Основы знаний по разделу: Виды лыжного спорта. Применение мазей и парафинов. Совершенствование в технике лыжных ходов. Правила и организация соревнований по лыжным гонкам.

Элементы единоборства

Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приёмы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приёмами страховки. Подвижные игры типа «Выталкивание из круга», «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах» Виды единоборств. Правила поведения, учащихся во время занятий. Гигиена борца. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах

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).

Туризм

Подготовка к походу, путешествию: изучение района, разработка маршрута, подготовка снаряжения. Правила движения в походе, преодоление препятствий. Личное снаряжение. Укладка рюкзака. Азимут, определение азимута и расстояния на карте. Определение топографических знаков. Ориентирование на маркированной трассе.

4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

5 класс

№	Наименование тем	Количество
---	------------------	------------

		часов
1	Физическая культура как область знаний	В течение учебного года
2	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
3	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
4	Физическая культура человека	в течение учебного года
5	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
6	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
7	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В течение учебного года
9	Спортивно оздоровительная деятельность	105
	Легкая атлетика	17
1	Инструктаж по технике безопасности. История лёгкой атлетики. История ГТО «Готов к труду и обороне»	1
2	Высокий старт от 10 до 15 м. бег с ускорение от 30 до 40 м	1
3	Бег 30 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
4	Прыжок в длину с места	1
5	Прыжок в длину с места	1
6	Эстафеты с использованием Коми национальных игр	1
7	Поднятие туловища	1
8	Наклоны туловища, вперёд сидя на полу	1
9	Наклоны туловища, вперёд сидя на полу	1
10	Бег 60 метров	1
11	Бег 60 метров	1
12	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма. Метание мяча в цель	1
13	Метание мяча в цель	1
14	Бег на 1000 метров	1
15	Эстафеты использованием Коми национальных игр.	1
16	Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лёжа (д)	1
17	Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лёжа (д)	1
	Баскетбол	10
18	Инструктаж по тех. Безопасности. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
19	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1
20	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
21	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления	1
24	ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1

25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
27	учебно-тренировочная игра, остановка, поворот, ускорение).	1
	Гимнастика	18
28	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями.	1
29	строевые упражнения: перестроение из колонны по одному в колонну по четыре	1
30	Кувырок вперед	1
31	Кувырок вперед и назад	1
32	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках	1
33	Кувырок вперед и назад слитно	1
34	Соединение из 3-4 элементов	1
35	Соединение из 3-4 элементов	1
36	Соединение из 3-4 элементов	1
37	Соединение из 3-4 элементов	1
38	Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа	1
39	Мальчики: подтягивание в висе. Девочки: подтягивание из виса лежа	1
40	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы	1
41	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки: смешанные висы	1
42	опорный прыжок "вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
43	опорный прыжок "вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
44	опорный прыжок "вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
45	опорный прыжок "вскок в упор присев, соскок прогнувшись	1
	Плавание	3
46	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
47	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1
48	Упражнения для изучения техники плавания.	1
	Лыжная подготовка	10
49	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	1
50	одновременно бесшажный ход. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
51	Применение лыжных мазей. Требование к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах	1
52	Попеременный двухшажный	1
53	Прохождение дистанции на выносливость	1

54	Повороты переступанием	1
55	Одновременно бесшажный ход	1
56	Попеременный двухшажный ход	1
57	Эстафеты с использованием коми национальных игр.	1
58	Подъем «полуёлочкой»	1
	Туризм	2
59	Правила поведения в походах. Ориентирование по местным признакам, действия в случае потери ориентировки.	1
60	Прохождение туристской полосы препятствий.	1
	Волейбол	18
61	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	
62	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
63	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
64	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	1
65	Передача мяча сверху двумя руками	1
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
67	Передача мяча сверху двумя руками	1
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
69	Прием мяча снизу	1
70	Прием мяча снизу	1
71	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
73	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1
74	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3—6 м от сетки	1
75	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача	1
76	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача	1
77	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
78	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Бадминтон	4
79	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	1
80	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	1
81	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	1
82	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	1
	Гандбол	5
83	История гандбола. Основные правила игры. Техника безопасности	1
84	Стойки и перемещения игрока	1
85	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
86	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
87	Игра по упрощённым правилам	1
	Лёгкая атлетика	10
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных	1

	Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	
89	Прыжок в высоту с разбега	1
90	Прыжок в высоту с разбега	1
91	Прыжок в высоту с разбега	1
92	Бег 30 метров	1
93	Бег 30 метров	1
94	Метание мяча в цель.	1
95	Бег 60 метров	1
96	Бег 60 метров	1
97	Промежуточная аттестация	1
	Кроссовая подготовка	8
98	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
99	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
100	Бег 1500 метров	1
101	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
102	Бег 1500 метров	1
103	Бег в равномерном темпе до 12 минут	1
104	Эстафеты использованием Коми национальных игр	1
105	бег в равномерном темпе до 15 минут	1

6 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В течение учебного года
2	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
4	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
3	Физическая культура человека	в течение учебного года
4	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
5	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
6	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
7	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в течение учебного года
8	Спортивно оздоровительная деятельность	105
	Легкая атлетика	17
1	Инструктаж по технике безопасности. Страницы истории. Что такое ГТО?	1
2	Высокий старт от 10 до 15 м. Бег с ускорением от 30 до 50 м. Скоростной бег до 50 м.	1
3	Бег на результат 60 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
4	Прыжок в длину с места	1
5	Прыжок в длину с места	1
6	Эстафеты использованием Коми национальных игр	1
7	Поднятие туловища	1
8	Наклоны туловища, вперёд сидя на полу	1
9	Наклоны туловища, вперёд сидя на полу	1
10	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
11	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
12	представления о темпе, скорости и объёме	1

	легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Метание мяча в цель	
13	Метание мяча в цель	1
14	Бег на 1500 метров	1
15	Эстафеты использованием Коми национальных игр.	1
16	Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лёжа (д)	1
17	Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лёжа (д)	1
	Баскетбол	10
18	Инструктаж по тех. Безопасности. История баскетбола. История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол.	1
19	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд	1
20	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
21	Остановка двумя шагами и прыжком.	1
22	Ловля и передача мяча двумя руками от груди	1
23	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления	1
24	ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой	1
25	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
26	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).	1
27	Учебно-тренировочная игра.	1
	Гимнастика	18
28	История гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Правила техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Реферат*	1
29	Строевые упражнения: Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1
30	Два кувырка вперед	1
31	Два кувырка вперед и назад слитно	1
32	Кувырок вперед и назад. «мост» из положения стоя с помощью.	1
33	Кувырок вперёд и назад слитно. «мост» из положения стоя с помощью.	1
34	Соединение из 3-4 элементов	1
35	Соединение из 3-4 элементов	1
36	Соединение из 3-4 элементов	1
37	Соединение из 3-4 элементов	1
38	мальчики: подтягивание в вися, девочки подтягивания из вися лежа	1
39	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки смешанные висы	1

40	Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись. Девочки смешанные висы	1
41	мальчики: подтягивание в висячем положении, девочки подтягивания из виса лежа	1
42	выполнение опорного прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110см)	1
43	выполнение опорного прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110см)	1
44	выполнение опорного прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110см)	1
45	выполнение опорного прыжка. Прыжок ноги врозь (козел в ширину 100-110см)	1
	Плавание	3
46	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
47	Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Упражнения для изучения техники плавания	1
48	Упражнения по совершенствованию техники движения рук. координационные упражнения на суше	1
	Лыжная подготовка	10
49	История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности	1
50	Одновременно двухшажный ход	1
51	Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Оказание первой медицинской помощи при обморожениях и травмах	1
52	Одновременно двухшажный ход	1
53	Прохождение дистанции на выносливость .	1
54	Повороты на месте махом	1
55	Игры: «гонки с преследованием», «гонки с выбыванием»	1
56	Одновременно одношажный ход	1
57	Эстафеты с использованием коми национальных игр.	1
58	подъем «полуёлочкой»	1
	Туризм	2
59	Техника безопасности в походе. Виды туризма. Условные знаки.	1
60	Игра-эстафета «Мы собираемся в поход»	1
	Волейбол	18
61	История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности	1
62	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
63	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	1
64	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки,	1

	ускорения)	
65	Передача мяча сверху двумя руками	1
66	Передача мяча сверху двумя руками на месте	1
67	Передача мяча сверху двумя руками	1
68	Передача мяча сверху двумя руками через сетку	1
69	Прием мяча снизу	1
70	Прием мяча снизу	1
71	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
72	Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд.	1
73	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
74	Нижняя прямая подача мяча через сетку	1
75	Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	1
76	Комбинации из освоенных элементов: приём, передача	1
77	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
78	Игра по упрощённым правилам мини-волейбола.	1
	Бадминтон	4
79	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	
80	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	1
81	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	1
82	Основные технические приёмы. Физическая подготовка бадминтониста	1
	Гандбол	5
83	История гандбола. Основные правила игры. Техника безопасности	1
84	Стойки и перемещения игрока	1
85	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
86	Ловля и передача мяча двумя руками.	1
87	Игра по упрощённым правилам	1
	Лёгкая атлетика	10
88	Инструктаж по технике безопасности на уроках по легкой атлетике. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
89	Прыжок в высоту с разбега	1
90	Прыжок в высоту с разбега	1
91	Прыжок в высоту с разбега	1
92	Бег 30 метров	1
93	Бег 30 метров	1
94	Промежуточная аттестация	1
95	Бег 60 метров	1
96	Бег 60 метров	1
97	Эстафеты с использованием Коми национальных игр.	1
	Кроссовая подготовка	8
98	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
99	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
10	Бег 1500 метров	1

0		
10 1	Бег в равномерном темпе до 10 минут	1
10 2	Бег 1500 метров	1
10 3	Бег в равномерном темпе до 12 минут	1
10 4	Эстафеты использованием Коми национальных игр	1
10 5	бег в равномерном темпе до 15 минут	1

7 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В течение учебного года
2	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
3	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
4	Физическая культура человека	в течение учебного года
5	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
6	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
7	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в течение учебного года
9	Спортивно оздоровительная деятельность	105
	Легкая атлетика	15
1	Инструктаж по Т.Б. Специальные беговые упражнения. Здоровье и ЗОЖ.	1
2	Развитие скоростных и силовых качеств. Высокий старт.	1
3	Развитие скоростных и силовых качеств. Низкий старт.	1
4	Бег на короткие дистанции 30-60 метров.	1
5	Бег на короткие дистанции 30-60 метров.	1
6	Бег 60 метров. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
7	Бег 60 метров	1
8	Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств.	1
9	Эстафетный бег. Бег на средние дистанции	1
10	Метание малого мяча. Бег на средние дистанции	1
11	Бег на 1500 метров.	1
12	Познай себя.	1
13	Развитие скоростных и силовых качеств. Прыжки в длину места.	1
14	Развитие скоростных и силовых качеств. Прыжки в длину места.	1
15	Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжки в длину с места.	1
	Баскетбол	12
16	Техника безопасности. Терминология баскетбола.	1

	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча. Остановка прыжком. Ловля и передача мяча.	
17	Передвижения и остановки. Передачи мяча	1
18	Бросок одной, двумя руками в прыжке.	1
19	Передвижения и остановки, передачи, ведение и бросок. Развитие координационных способностей	1
20	Развитие координационных способностей	1
21	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1
22	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1
23	Развитие координационных способностей. Бросок одной рукой от плеча.	1
24	Позиционное нападение и личная защита. Развитие координационных способностей.	1
25	Развитие координационных качеств. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой	1
26	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока.	1
27	Развитие координационных способностей.	1
	Гимнастика	18
28	Инструктаж по технике безопасности. Понятие - страховка, само страховка, самоконтроль.	1
29	Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	1
30	Строевые упражнения. Упражнения в акробатике.	1
31	Акробатика.	1
32	Акробатика.	1
33	Акробатика.	1
34	Акробатика. Висы и упоры	1
35	Акробатика. Висы и упоры	1
36	Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине	1
37	Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине	1
38	Подтягивание из вися на высокой и низкой перекладине	1
39	Опорные прыжки	1
40	Опорный прыжок.	1
41	Опорные прыжки. Упражнение с обручем.	1
42	Опорный прыжок.	1
43	Развитие силы, ловкости, гибкости.	1
44	Развитие силы, ловкости, гибкости.	1
45	Развитие силы, прыгучести.	1
	Плавание	3
46	Техника безопасности на воде. Как избежать несчастных случаев на воде? Как оказать помощь пострадавшему?	1
47	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости, координационных способностей.	1
48	Техника основных способов плавания.	1
	Лыжная подготовка	14
49	Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной	1

	подготовкой. Первая помощь при травмах.	
50	История лыжного спорта. Значение лыжной подготовки.	1
51	Попеременный двухшажный ход	1
52	Попеременный двухшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	1
54	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ходы.	1
55	Спуски, подъёмы. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
56	Подъём «полуёлочкой». Торможение «плугом».	1
57	Повороты переступанием.	1
58	Повороты переступанием.	1
59	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшовный ход.	1
60	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	1
61	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Подъём «полу ёлочкой».	1
62	Прохождение дистанции на выносливость.	1
	Туризм	2
63	Техника безопасности в походе. Подготовка к походу. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
64	Преодоление туристской полосы препятствий.	1
	Волейбол	14
65	Техника безопасности на уроках волейбола. Правила игры. Передача мяча сверху. Стойки, перемещения. Игра по упрощённым правилам.	1
66	Стойка игрока. Перемещения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1
67	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху.	1
68	Стойка игрока. Перемещения в стойке (боком, лицом и спиной вперёд). Передача мяча двумя руками сверху над собой и после перемещения вперёд. Встречные эстафеты.	1
69	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1
70	Стойка игрока. Перемещения и остановки в стойке. Передача мяча двумя руками сверху вперёд и над собой на месте и после перемещения.	1
71	Совершенствование техники перемещений и передач мяча двумя руками сверху	1
72	Перемещения в стойке. Приём мяча двумя руками снизу. Нижняя прямая подача.	1

73	Перемещение в стойке. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Встречные эстафеты. Нижняя прямая подача.	1
74	Стойки и перемещения. Приём мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар. Игра в мини-волейбол	1
75	Стойки и перемещения. Передачи мяча двумя руками сверху и снизу в различных сочетаниях. Подвижная игра «Два мяча». Нижняя прямая подача. Прямой нападающий удар	1
76	Стойки и перемещения. подача, приём и передача мяча в парах. Прямой нападающий удар с опоры	1
77	Учебная игра в волейбол.	1
78	Учебная игра в волейбол.	1
	Бадминтон	4
79	Техника безопасности на уроках бадминтона. Физическая подготовка бадминтониста.	1
80	Основные технические приёмы и подача. Учебная игра.	1
81	Одиночная и парная игра в бадминтон.	1
82	Одиночная и парная игра в бадминтон.	1
	Гандбол	5
83	Техника безопасности на уроках гандбола. Физическая подготовка гандболиста.	1
84	История гандбола. Основные приёмы в игре гандбол. Учебная игра.	1
85	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Учебная игра.	1
86	Совершенствование освоенных элементов. Учебная игра.	1
87	Учебная игра в гандбол.	1
	Лёгкая атлетика	10
88	Инструктаж по технике безопасности. История ГТО. Что такое ГТО? Техника прыжка в высоту способом "перешагивания"	1
89	Прыжок в высоту способом "перешагивания» Прыжки в длину с места.	1
90	Прыжок в высоту способом "перешагивания» Прыжок в длину с места.	1
91	Прыжок в высоту способом "перешагивания"	1
92	Специальные беговые упражнения. Техника высокого, низкого старта. Стартовый разгон, финиширование.	1
93	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции (30-60 метров)	1
94	Специальные беговые упражнения. Бег на короткие дистанции 30 метров. Техника метания мяча с места, разбега. Техника передачи эстафетной палочки.	1
95	Промежуточная аттестация.	1
96	Бег на 60м. Метание мяча в цель и на дальность	1
97	Бег на 60 метров. Эстафетный бег	1
98	Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки.	1

	Кроссовая подготовка	7
99	Техника безопасности на кроссовой подготовке. Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 10 минут	1
100	Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 12 минут	1
101	Специальные беговые упражнения. Бег в медленном темпе до 15 минут.	1
102	Специальные беговые упражнения. Бег на выносливость.	1
103	Специальные беговые упражнения. Бег на средние дистанции 300-1000 метров.	1
104	Бег на 1500 метров	1
105	Круговая тренировка.	1

8 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В течение учебного года
2	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
3	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
4	Физическая культура человека	в течение учебного года
5	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
6	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
7	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в течение учебного года
9	Спортивно оздоровительная деятельность	108
	Легкая атлетика	17
1	Инструктаж по технике безопасности. Понятие и история ГТО, техника выполнения упражнений по нормативам ГТО. Специальные беговые упражнения.	1
2	Челночный Бег 3*10 метров	1
3	Бег 30 метров. Прыжки на скакалке.	1
4	Прыжок в длину с места. Прыжки на скакалке. Специальные беговые упражнения. Техника прыжка в длину с разбега.	1
5	Прыжок в длину с места. Специальные беговые упражнения.	1
6	Эстафеты использованием Коми национальных игр	1
7	Поднимание туловища лёжа на полу. Специальные беговые упражнения.	1
8	Поднимание туловища. Наклоны туловища стоя на скамье.	1
9	Наклоны туловища стоя на скамье. Специальные беговые упражнения.	1
10	Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения.	1
11	Бег 60 метров	1
12	Краткая характеристика видов спорта входящих в программу олимпийских игр. Техника метания мяча в цель.	1

13	Метание мяча в цель.	1
14	Бег на 1000 метров	1
15	Эстафеты использованием Коми национальных игр.	1
16	Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лёжа (д)	1
17	Подтягивание на перекладине (Д), отжимание в упоре лёжа (М)	1
	Баскетбол	10
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Штрафной бросок	1
19	Штрафной бросок	1
20	Передача мяча в парах в движении	1
21	Передача мяча в парах в движении	1
22	Броски мяча с разных точек	1
23	Броски мяча с разных точек	1
24	Броски мяча по кольцу после ведения	1
25	Броски мяча по кольцу после ведения	1
26	Учебно-тренировочная игра	1
27	Учебно-тренировочная игра	1
	Гимнастика	16
28	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
29	Кувырок вперёд и назад слитно. Техника лазанья по канату.	1
30	Кувырок назад, в упор стоя ноги врозь (мальчики), «ласточка» равновесие на одной ноге (девочки)	1
31	Длинный кувырок прыжком с места (м.), кувырок назад в полушпагат (д.).	1
32	Стойка на голове и руках (м.), с моста переход на одно колено (д.).	1
33	Кувырок вперёд и назад слитно	1
34	Кувырок назад, в упор стоя ноги врозь (мальчики), «ласточка» равновесие на одной ноге (девочки)	1
35	Длинный кувырок прыжком с места (м.), кувырок назад в полушпагат (д.)	1
36	Стойка на голове и руках (м.), с моста переход на одно колено (д.)	1
37	Соединение из 3-4 элементов	1
38	Переворот в упор толчком двух ног (м), прыжок в упор и опускание в упор присев (д)	1
39	Вис на подколенках и опускание в упор присев (м.), переворот в упор махом и толчком (д)	1
40	Соединения из 2-3 элементов.	1
41	Опорный прыжок «Согнув ноги через козла»	1
42	Опорный прыжок «Согнув ноги через козла»	1
43	Опорного прыжка «Согнув ноги через козла»	1

	Плавание	3
44	Техника безопасности при плавании. Виды плавания.	1
45	Способы освобождения от захватов тонущего. Способы транспортировки пострадавшего.	1
46	Совершенствование двигательных и координационных способностей. Сухая разминка перед занятием плавания.	1
	Элементы единоборства	2
47	Виды единоборств. Правила поведения, учащихся во время занятий.	1
48	Элементы самозащиты.	1
	Лыжная подготовка	11
49	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке.	1
50	Одновременный одношажный ход. Эстафеты с использованием коми национальных игр. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
51	Одновременно одношажный ход.	1
52	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1
53	Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход	1
54	Прохождение дистанции на выносливость.	1
55	Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физ. качеств. Торможение плугом.	1
56	Спуски и торможение плугом	1
57	Прохождение дистанции на выносливость.	1
58	Эстафеты с использованием Коми национальных игр.	1
59	Спуски и повороты плугом	1
	Туризм	2
60	Техника безопасности в лесу, Туризм, как средство познания родного края, физического и духовного развития, оздоровления. Классификация видов туризма.	1
61	Прохождение туристской полосы препятствий.	1
	Волейбол	17
62	Инструктаж по технике безопасности. Доврачебный контроль.	1
63	Передача мяча над собой	1
64	Нижняя прямая подача	1
65	Приём мяча снизу после подачи	1
66	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением.	1
67	Верхняя передача сверху на месте и с перемещением	1
68	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку	1
69	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку	1
70	Нижняя прямая подача	1
71	Нижняя прямая подача	1
72	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1

73	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1
74	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1
75	Двусторонняя игра по упрощенным правилам	1
76	Учебная игра. Судейство.	1
77	Учебная игра. Судейство.	1
78	Учебная игра. Судейство.	1
	Футбол	5
79	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Техника передвижений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	1
80	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Освоение ударов по мячу.	1
81	Техника удара по мячу.	1
82	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Техники владения мячом.	1
83	Совершенствование тактики игры. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
	Лёгкая атлетика	16
84	Инструктаж по техника безопасности на лёгкой атлетике. Круговая тренировка	1
85	Круговая тренировка	1
86	Круговая тренировка	1
87	Эстафеты использованием Коми национальных игр.	1
88	Прыжки на скакалке. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание на перекладине (м)	1
89	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
90	Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	1
91	Прыжок в высоту с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
92	Прыжок в высоту с разбега	1
93	Промежуточная аттестация (нормативы ГТО)	1
94	Челночный бег 3*10.	1
95	Адаптивная физическая культура. Бег 30 метров	1
96	Бег 30 метров	1
97	Метание мяча в цель. Техника метания на дальность.	1
98	Бег 60 метров	1
99	Бег 60 метров	1
	Гандбол	3
100	Техника безопасности на игре гандбол. Совершенствование техники бросков мяча. Семиметровый штрафной бросок. Совершенствование индивидуальной техники защиты	1
101	Совершенствование тактики игры. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков в защите	1

	через «заслон». Игра	
102	Игра по упрощённым правилам гандбола. Совершенствование навыков игры и психомоторных способностей.	1
	Кроссовая подготовка	6
103	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Бег (15 мин).	1
104	Бег (16 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
105	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
106	Бег (18мин). Подвижная игра «Салки по Коми».	1
107	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег (19 мин). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
108	Бег 2000 метров	1

9 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1	Физическая культура как область знаний	В течение учебного года
2	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
3	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
4	Физическая культура человека	в течение учебного года
5	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
6	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
7	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
8	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в течение учебного года
9	Спортивно оздоровительная деятельность	102
	Лёгкая атлетика	13
1	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег с препятствиями. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
2	елночный бег 3*10 метров. Специальные беговые упражнения.	1
3	Бег 30 метров.	1
4	Бег 60 метров. Специальные беговые упражнения.	1
5	Бег 60 метров, прыжки на скакалке	1
6	Прыжок в длину с места, прыжки на скакалке.	1
7	Прыжок в длину с места.	1
8	Поднимание туловища. Эстафеты использованием Коми национальных игр	1
9	Поднимание туловища. Наклон туловища стоя на гимнастической скамье.	1
10	Наклоны туловища стоя на гимнастической скамье. Техника метания на дальность.	1

11	Эстафеты использованием Коми национальных игр	1
12	Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лёжа (д)	1
13	Подтягивание на перекладине (м), отжимание в упоре лёжа (д)	1
	Кроссовая подготовка	8
14	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (15мин). Подвижная игра «Невод». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
15	Бег (17мин). Подвижная игра «Салки по Коми».	1
16	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (18 мин).	1
17	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (19 мин).	1
18	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
19	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег на выносливость. Подвижная игра «Лапта».	1
20	Бег на выносливость (3км - юн, 2 км – дев.).	1
21	Бег на результат 3000м –юн. 2000 м – д.	1
	Футбол	6
22	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Техника передвижений.	1
23	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Освоение ударов по мячу.	1
24	Комплекс гимнастики для глаз. Техники ведения мяча.	1
25	Комплекс гимнастики для глаз. Техника удара по мячу.	1
26	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Техники владения мячом.	1
27	Совершенствование тактики игры.	1
	Гимнастика	16
28	Инструктаж по тех. безопасности. Концепция честного спорта.	1
29	Техника лазанье по канату на руках (м.), сед углом на бревне (д.).	1
30	Комплекс разминки перед акробатическими упражнениями. Сед углом на бревне (д)	1
31	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м.), мост из положения стоя – встать (д.).	1
32	Из упора присев силой стойка на голове и руках (м), равновесие, выпад и кувырок вперёд (д)	1
33	Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега (м.), мост, из положения стоя – встать (д.)	1
34	Соединение из 3-4 элементов	1
35	Соединение из 3-4 элементов	1
36	Подъём переворотом силой на низкой перекладине (м.), Вис согнувшись на низкой жерди (д.)	1

37	Подъём переворотом силой на низкой перекладине (м.), Вис согнувшись на низкой жерди (д.)	1
38	Размахивание и соскок назад на высокой перекладине (м.), вис, прогнувшись с помощью д.	1
39	Подъём переворотом из вися на высокой перекладине (м.), Из вися на подколенках соскок в упор присев (д.)	1
40	Опорный прыжок «Согнув ноги через козла в длину (м.), боком через коня с поворотом на 90 ⁰ (д.)»	1
41	Опорный прыжок «Согнув ноги через козла в длину (м.), боком через коня на 90 ⁰ (д.)»	1
42	Подтягивание на перекладине (м.), поднимание туловище (д.)	1
43	Подтягивание на перекладине (м.), поднимание туловище (д.)	1
	Элементы единоборства	2
44	Правила поведения, учащихся во время занятий. Влияние занятий единоборствами на организм человека и развитие его координационных и кондиционных способностей. Оказание первой помощи при травмах.	1
45	Упражнения в парах, овладение приёмами самозащиты.	1
	Плавание	3
46	Техника безопасности. Способы освобождения от захватов тонущего. Толкание и буксировка плывущего предмета. Способы транспортировки пострадавшего в воде. Реферат.	1
47	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1
48	Упражнения по совершенствованию техники плавания и развитие двигательных способностей	1
	Лыжная подготовка	12
49	Инструктаж по техника безопасности. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
50	Попеременный двухшажный ход	1
51	Эстафеты с использованием коми национальных игр.	1
52	Лыжные гонки	1
53	Одновременный двухшажный ход.	1
54	Одновременный двухшажный ход	1
55	Допинг.Переход с одного хода на другой.	1
56	Переход с одного хода на другой. Одновременный одношажный ход.	1
57	Лыжные гонки	1
58	Одновременный одношажный ход	1
59	Попеременный четырёхшажный ход	1
60	Попеременный четырёхшажный ход	1

	Туризм	2
61	Техника безопасности на местности. Подготовка к походу, путешествию: изучение района, разработка маршрута, подготовка снаряжения.	1
62	Правила движения в походе, преодоление препятствий. Личное снаряжение. Укладка рюкзака. Азимут.	1
	Волейбол	16
63	Инструктаж по тех безопасности. Нижняя прямая подача	1
64	Нижняя прямая подача	1
65	Нападающий удар с сопротивлением.	1
66	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.	1
67	Верхняя и нижняя передача мяча через сетку.	1
68	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки.	1
69	Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки	1
70	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1
71	Двусторонняя игра по упрощённым правилам.	1
72	Двусторонняя игра по упрощённым правилам	1
73	Профессионально-прикладная физическая подготовка Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
74	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
75	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
76	Двусторонняя игра по упрощенным правилам.	1
77	Учебная игра. Судейство. Реферат.	1
78	Учебная игра. Судейство.	1
	Баскетбол	10
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Техника ведения мяча	1
80	Техника ведения мяча	1
81	Штрафной бросок	1
82	Штрафной бросок	1
83	Передача мяча после ведения в парах.	1
84	Передача мяча после ведения в парах.	1
85	Броски по кольцу после ведения.	1
86	Броски по кольцу после ведения.	1
87	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам	1
88	Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам.	1
	Лёгкая атлетика	8
89	Техника безопасности на уроках лёгкой атлетикой. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д), подтягивание на перекладине (м)	1
90	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с разбега. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
91	Прыжок в высоту с разбега. Эстафеты использованием Коми национальных игр	1
92	Прыжок в высоту с разбега	1
93	Промежуточная аттестация	1

94	Бег на 30 метров	1
95	Бег на 60 метров	1
96	Эстафетный бег	1
	Кроссовая подготовка	6
97	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Бег (15 мин).	1
98	Бег (16 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
99	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
100	(18мин). Подвижная игра «Салки по Коми».	1
101	Спортивная игра «Лапта». Бег на выносливость.	1
102	Бег на 2000-3000 метров	1

Приложения к программе:

Дорожная карта оснащённости средствами обучения и воспитания, необходимых для реализации образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, соответствующих современным условиям обучения по

Физической культуре

№	Комплекс оснащения	Имеющееся количество	Необходимое количество	Приобретение 2016-2017 уч.год	Приобретение 2017-2018 уч.год	Приобретение 2018-2019 уч.год	Приобретение 2019-2020 уч.год	Приобретение 2020-2021 уч.год
Оборудование универсального спортивного зала 18 х 30 м, 24 х 42 м								
1.	Табло электронное игровое (для волейбола, баскетбола, футбола, гандбола) с защитным экраном	0	1				1	
2.	Комплект скамеек и систем хранения вещей обучающихся	4	6				2	
3.	Стеллажи для инвентаря	3	6			3		
Спортивные игры								
4.	Стойки волейбольные универсальные на растяжках (для волейбола, бадминтона, тенниса) с механизмом натяжения, протектором и волейбольной сеткой.	0	2			1	1	
5.	Ворота для гандбола, минифутбола складные (Комплект из 2-х ворот с протекторами и сетками)	0	2				1	1
6.	Мяч баскетбольный N7 тренировочный	10	5			5		
7.	Мяч баскетбольный N7 для соревнований	0	1			1		
8.	Мяч баскетбольный N5	12	15		5	5	3	3
9.	Мяч футбольный N5 тренировочный	8	10		5		5	
10.	Мяч футбольный N5 для соревнований	0	2			1	1	
11.	Мяч волейбольный тренировочный	15	15		5		5	
12.	Мяч волейбольный для соревнований	4	6					1
13.	Мяч футбольный N4	0	5					2
14.	Насос для накачивания мячей	1	2					1

15.	Жилетка игровая (без номера)	16	20				10	10
16.	Тележка для хранения мячей	0	3			1		2
17.	Сетка для хранения мячей	0	2					2
18.	Конусы	8	5					1
Гимнастика, фитнес, общефизическая подготовка								
19.	Скамейка гимнастическая жесткая	3	3		1	1	1	
20.	Скакалка	20	20			10		
21.	Палка гимнастическая	10	30					
22.	Мат гимнастический прямой	8	10		2	2	2	2
23.	Мостик гимнастический подпружиненный	1	1					1
24.	Бревно гимнастическое напольное	1	1			1		
25.	Бревно гимнастическое высокое	0	1					1
26.	Переключатель гимнастическая пристенная	0	1			1		
27.	Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)	0	1					1
28.	Канат для лазания	2	2					1
29.	Беговая дорожка	2	2					1
30.	Переключатель навесная универсальная	0	1				1	
31.	Брусья навесные	0	1			1		
32.	Доска наклонная навесная	0	1				1	
33.	Тренажер навесной для пресса	0	1					1
34.	Тренажер навесной для спины	0	1					1
35.	Комплект для групповых занятий (с подвижным стеллажом)	0	1					1
Легкая атлетика								
36.	Стойки для прыжков в высоту	1	1					
37.	Планка для прыжков	1	1					
38.	Мяч для метания, 150 г.	18	10			10	10	10
39.	Щит для метания в цель навесной	0	3			2		
40.	Барьер легкоатлетический регулируемый, юношеский	2	1					
41.	Номера нагрудные	0	20			20		
Кабинет учителя физкультуры								

42.	Персональный компьютер (ноутбук) с установленным ПО	1	1					
43.	Стол компьютерный	1	1					
44.	Многофункциональное устройство с цветной печатью	0	1					1
45.	Комплект видеопрограмм по физической культуре	0	1					
46.	Информационный щит	2	2					
Снарядная (дополнительное вариативное оборудование и инвентарь)								
47.	Стеллажи для лыж	0	3					
48.	Лыжи	20	60					30
49.	Палки лыжные	10	60					
50.	Ботинки лыжные	20	60					
51.	Клюшки хоккейные	6	6				30	
52.	Стол для настольного тенниса передвижной для помещений	0	2		1			1
53.	Комплект для настольного тенниса	0	2		2		2	
54.	Стойки для бадминтона	0	2		2			
55.	Набор для бадминтона (в чехле)	2	2				2	
56.	Конь гимнастический	0	1					1
57.	Тележка для перевозки матов	0	2			1		1
58.	Мат гимнастический складной	0	5			5		
59.	Комплект поливалентных матов и модулей	0	5		3		2	
60.	Определитель высоты прыжка	0	1					1
61.	Обруч гимнастический	10	30		10		10	10
62.	Медицинболы	9	30			5	5	5
63.	Снаряд для подтягивания/отжимания	0	1					
64.	Тумба прыжковая атлетическая	0	1					
65.	Канат для перетягивания	0	1		1		1	
66.	Граната для метания	0	30				20	
67.	Пьедестал разборный	0	1					
68.	Аптечка медицинская настенная	1	1		1			
60.	Стеллажи для инвентаря	3	5				2	

70.	Шкаф-локер для инвентаря	0	1			1		
71.	Коврик дезинфекционный	0	1				1	
72.	Коврик дезинфекционный (с дезинфекционным раствором)	0	1				1	
Дополнительное вариативное оборудование по видам спорта								
Бадминтон								
73.	Волан	0	5		5			
74.	Ракетка для бадминтона	17	2		5			
75.	Сетка для бадминтона	3	1		1			
76.	Струны для бадминтона	0	2				2	
Баскетбол								
77.	Кольцо баскетбольное	2	2					
78.	Сетка баскетбольная	4	4		1			
79.	Стойки баскетбольная игровая передвижная (детская), мобильная, стационарная	0	2					2
80.	Ферма для щита баскетбольного	0	2					2
81.	Щит баскетбольный	2	2					
82.	Мячи баскетбольные (размер 3, 5, 6, 7) см. выше							
Волейбол								
83.	Антенны с карманом для сетки	2	2		2			
84.	Вышка судейская универсальная	0	1					1
85.	Мяч волейбольный	15	15		3	3	3	
86.	Сетка волейбольная	1	2		1			
87.	Стойка волейбольная универсальная	0	2			2		
88.	Тренажер для волейбола	0	1					1
Легкая атлетика								
89.	Брусok для отталкивания	0	10			5	5	
90.	Диск легкоатлетический	0	10				10	
91.	Дорожка для разбега	0	5		2	1	1	1
92.	Зона приземления для прыжков	0	1		1			
93.	Линейка для прыжков в длину	0	1		1			
94.	Метательный снаряд	0	1				1	
95.	Стартовая колодка легкоатлетическая	0	5					5

96.	Экран защитный	0	1				1	
97.	Эстафетная палочка	4	5					
Лыжные гонки								
98.	Ботинки для лыж см. выше	20	90			10	10	10
99.	Инвентарь для мелкого ремонта лыж	0	1			1		
100.	Инвентарь для обработки лыж	0	1			1		
101.	Крепления для лыж	0	90			10	10	130
102.	Лыжи	20	90				15	15
103.	Лыжные палки	10	90			15	15	
104.	Смазки для лыж	0	1			1		
105.	Станок для обработки и подготовки лыж	0	1			1		
Настольный теннис								
106.	Мяч для настольного тенниса	0	5				5	
107.	Ракетка для настольного тенниса	0	4				4	
108.	Сетка	2	2				2	
Спортивная гимнастика								
109.	Бревно гимнастическое напольное постоянной высоты	1	1				1	
110.	Бревно гимнастическое тренировочное	0	1				1	
111.	Козел гимнастический	1	1					
112.	Конь гимнастический	0	1				1	
113.	Скамейка гимнастическая универсальная (бревно напольное)	0	1				1	
Спортивное ориентирование и спортивный туризм								
114.	Веревка туристическая	1	4		3			
115.	Емкость для воды	0	2		1			
116.	Коврик бивачный	15	12		4			
117.	Компас спортивный	0	6		6			
118.	Комплект туристический бивуачный	1	2			1		
119.	Костровой набор	0	2			2		
120.	Набор канатов	0	5					
121.	Набор шанцевого инструмента	0	1					1
122.	Палатка туристическая	1	2					1
123.	Рюкзак туристический	0	6				3	3

124	Стол переносной раскладной с комплектом стульев	0	3					3
125	Тент	0	2				1	1
126	Фонарь кемпинговый	0	3				1	2
Шахматы и шашки								
127	Набор для игры в шахматы	10	5	5				
128	Набор для игры в шашки	0	5		5			
129	Шахматные часы	0	10			5		5
130	Магнитная шахматная доска	1	1					

