

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Коми**  
**Учредитель: администрация муниципального района**  
**«Сыктывдинский» Республики Коми**

**МБОУ «Зеленецкая СОШ»**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Будина Д. В.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Дубняк М.А

Приказ №490 от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**  
для обучающихся 7-9 классов

**с. Зеленец 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, утвержденным Приказом №1897 от 17.12.2010 года (с изменениями от 9.12.2014г №1664), на основе примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной учебно-методическим объединением от 08.04.2015г. №1/, в соответствии с Федеральной образовательной программой ( Приказ Минпросвещения РФ от 18 мая 2023 года № 370).

### *Место предмета в школьном учебном плане*

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов за пять лет обучения — 340, из них по 68 часов в 5-9 (по 2 часа в неделю).

**Цель программы:** является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья. Целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### *Задачи программы:*

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

### *Основные принципы*

- Научная обоснованность содержания;
- Доступность;
- Строгая индивидуализация нагрузки;
- Системность знаний и умений;

- Прикладная направленность;
- Принцип интеграции знаний;
- Принцип гармонизации всей системы ценностных ориентаций.

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

### ***Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»***

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

*Личностные результаты* отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

***Личностные результаты*** должны отражать:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества ;усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценностей семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

**Метапредметные результаты** должны отражать:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативны, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- умение организовывать учебно-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.

*Предметные результаты* характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

**Предметные результаты** должны отражать:

- 1) Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении сохранении индивидуального здоровья;
- 2) Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению

и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (тренировочной, коррекционной, реактивной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма.

- 3) Приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма.
- 4) Расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдения за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;
- 5) Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма. В том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

На уроках физической культуры применяются следующие технологии: развивающая, игровая, здоровьесберегающая.

В соответствии с «Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля успеваемости учащихся на всех уровнях общего образования» в программе предусмотрены формы контроля за уровнем освоения основных теоретических и практических знаний и умений.

Изменения, которые внесены в программу:

В содержании учебного предмета представлено этнокультурное содержание разделами «лыжные гонки» и национальные коми игры.

В связи с отсутствием необходимой материально-технической базы тема «Плавание» изучается теоретически.

## **Содержание учебного предмета**

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

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

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

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

### **Физическая культура как область знаний**

#### **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. Элементы видов спорта могут быть заменены на другие с учетом наличия материально-технической базы в общеобразовательной организации, а так же климато-географических и региональных особенностей. спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: техникотактические 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.

### **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).

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета**

#### **Учащийся 5 класса научится:**

- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от места занятий.

#### **Учащийся 6 класса научится:**

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни. Раскрывать ее взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим



развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

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

**Учащийся 7 класса научится:**

- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;

**Учащийся 8 класса научится:**

- понимать роль спортивных игр и спортивных соревнований для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

**Учащийся 9 класса научится:**

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

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом от времени года и погодных условий;

- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Учащийся 5 класса получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Учащийся 6 класса получит возможность научиться:*

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья

*Учащийся 7 класса получит возможность научиться:*

- устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

*Учащийся 8 класса получит возможность научиться:*

- объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

*Учащийся 9 класса получит возможность научиться:*

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

#### **Учащийся 5 класса научится:**

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Учащийся 6 класса научится:**

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Учащийся 7 класса научится:**

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
  - выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
  - выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
  - проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
  - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
  - выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Учащийся 8 класса научится:**

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Учащийся 9 класса научится:**

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
  - использовать занятия физической культурой 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.

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### Тематическое планирование 5 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	10	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Олимпийские игры древности. Современные Олимпийские игры.</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; Называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, основы его организации и проведение. «Р» - анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты; самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха; «П» - подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства; ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; «К»- определять возможные роли в совместной деятельности;
2	Спортивные	7	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе,	Соблюдает правила техники безопасности во время игры ;

	игры		волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Техника движений и ее основные показатели.	знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организует игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятия «физическая подготовка»; раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. «Р» - определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения; «П»- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов; «К»- играть определенную роль в совместной деятельности;
3	Гимнастика	14	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). Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач; «П»- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; «К»- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
4	Лыжная подготовка	16	Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения. Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление	Называет, соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполнять передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения

			индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения	и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняет. Отбирает состав упражнений для физкультурно - оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»-выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов); «П»-объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления; «К»- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
5	Спортивные игры	11	Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок	Соблюдает правила техники безопасности во время игры ; знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре <u>футбол, волейбол, баскетбол.</u> Организовывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. определяет собственные цели занятий физической культурой; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов; «П»- выделять явление из общего ряда других явлений; «К»- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
6	Легкая атлетика	10	Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание.</i> Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта;

			<p>выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - достижения цели; «П»-определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений; «К»- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);</p>
--	--	--	---

### Тематическое планирование 6 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	8	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p><i>Олимпийские игры древности.</i> Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает</p>



				<p>основы его организации и проведение. «Р»- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;</p> <p>«П» - строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;</p> <p>«К»- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога.</p>
2	Спортивные игры	8	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств</i></p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка». Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. «Р» - определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения; «П»- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки; «К»- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;</p>
3	Гимнастика	14	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>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). Коррекция осанки и телосложения. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса; «П»- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи; «К»- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления</p>
4	Лыжная подготовка	15	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты,</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользования им; описывает</p>

			<p>торможения.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p>	<p>технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах.</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устраняет. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р» - планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию. «П» - самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации; «К»- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;</p>
5	Спортивные игры	11	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол.</p> <p>Организовывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р» - определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности; «П»- 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);</p>
6	Легкая атлетика, плавание	12	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Плавание</p> <p>Комплексы упражнений для</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений;</p> <p>называет и соблюдает правила техники</p>

		<p>оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств</p>	<p>безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности; «П»- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;</p>
--	--	---	---

### Тематическое планирование 7 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	10	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность.</p> <p>Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники</p>

				<p>безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат; «П»- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными. критически оценивать содержание и форму текста. «К»- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;</p>
2	Спортивные игры	6	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р»- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований; «П»- обозначать символом и знаком предмет и/или явление; определять свое отношение к природной среде;</p>
3	Гимнастика	14	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>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). Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазания по гимнастической стенке различными способами;</p> <p>выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела;</p>

			<p>состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата; «П» - определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме; «К»- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;</p>
4	Лыжная подготовка	15	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом),подъём на пологий склон способом«полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно- оздоровительных занятий, определяет состав упражнений ,их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р» - находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата; «П»- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления; «К»- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;</p>
5	Спортивные игры	11	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; Знает и объясняет другим школьникам правила игры , способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической</p>

				<p>культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р» - устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта; «П»- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения; «К»- выделять общую точку зрения в дискуссии</p>
6	Легкая атлетика	12	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание.</i></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500м на время; метает малый мяч на дальность и на точность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р» - сверять свои действия с целью и, работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата; «П» - создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией; «К»- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;</p>

### Тематическое планирование 8 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	7	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.</i> Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500-2000м на время; метание гранаты на дальность..</p> <p>Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определяет цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. Р - ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей; «Р»- при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно. «П» - преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область; «К»- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;</p>
2	Спортивные игры	9	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели.</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры со сверстниками и участвует в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка». Раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р» - определять критерии правильности (корректности)</p>

			<p>выполнения учебной задачи; «П» - переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов; «К»- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен); выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;</p>	
3	Гимнастика	14	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>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). 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. <i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р» - анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи; «П» - строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм; «К» - организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);</p>
4	Лыжная подготовка	14	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной</p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности; выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон</p>



			<p>функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i></p>	<p>способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах. Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий; ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности; «П» - строить доказательство: прямое, косвенное, от противного; проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций; «К»- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.</p>
5	Спортивные игры	13	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивать знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывать его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р» - оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности; «П»- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического)</p>

				на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата. «К»- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
6	Легкая атлетика	11	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание.</i></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60,100 м с максимальной скоростью и 1 км,2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования.</p> <p>С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполнять упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов; «П»- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности); «К»- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;</p>

### Тематическое планирование 9 класс

№	Разделы, темы	Кол-во Часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
1	Легкая атлетика	8	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p><i>Олимпийские игры древности. Возрождение</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику</p>

			<p><i>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.</i></p>	<p>высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30, 60, м с максимальной скоростью и 1 км, 2000м на время; метание гранаты на дальность. Объясняет миротворческое значение Олимпийских игр в Древности. Определять цель возрождения Олимпийских игр, объясняет смысл символики и ритуалов. Роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Знает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений. Определяет пеший туристский поход как форму активного отдыха, охарактеризовывает основы его организации и проведение. «Р»- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности; «П»- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction); прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора; «К»- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;</p>
2	Спортивные игры	10	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Физическое развитие человека. <i>Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.</i> Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча; развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол; организывает игры со сверстниками и участвовать в этих играх. Определяет понятие «физическая подготовка»; раскрывает назначение общей, специальной и спортивной подготовки. Обосновывает положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья. Планирует самостоятельные занятия физической подготовкой. «Р»- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования); демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности). «П»- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы; распространять экологические знания</p>

				и участвовать в практических делах по защите окружающей среды; «К»- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.
3	Гимнастика	14	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации.</p> <p>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).</p> <p>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.</p> <p><i>Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений и упражнений на спортивных снарядах; описывает технику перекатов вперед и назад, кувырка вперед в группировке, лазает по гимнастической стенке различными способами; выполняет строевые приемы и команды, акробатические упражнения, упражнения и комбинации на гимнастической стенке, гимнастической скамейке, гимнастической перекладине. Раскрывает понятия «здоровье», «здоровый образ жизни»; называет основные признаки крепкого здоровья; называет и описывает способы измерения простейших показателей здоровья - частоты сердечных сокращений, частоты дыхания, соотношения массы и длины тела; оценивает собственные резервы здоровья с помощью теста. Руководствуется правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах. «Р»- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов. «П» - резюмировать главную идею текста; «К»- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.</p>
4	Лыжная подготовка	13	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.</p> <p><i>Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом</i></p>	<p>Называет и соблюдает правила техники безопасности при переноске лыжного оборудования и пользовании им; описывает технику передвижений на лыжах по ровной местности;</p> <p>выполняет передвижение по ровной местности (попеременным двухшажным, одновременным одношажным ходом), подъем на пологий склон способом «полуёлочка»; преодолевать дистанцию 1 - 2 км на время на лыжах.</p> <p>Готовит места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирает одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявляет факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранить. Отбирает состав упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий, определяет состав упражнений, их выполнения и дозировку. Раскрывает цели и</p>

			<i>индивидуальных показаний здоровья и физического развития.</i>	значение физкультминуток; выполняет физкультминутки в режиме учебного дня и при выполнении домашних заданий. «Р»-наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки; «П»- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы; «К»- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
5	Спортивные игры	11	<p>Технико-тактические действия и приемы игры в футболе, волейболе, баскетболе. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).</p>	<p>Соблюдает правила техники безопасности во время игры; знает и объясняет другим школьникам правила игры, способы остановки и ведения мяча;</p> <p>развивает знания, навыки и умения в игре футбол, волейбол, баскетбол. Организует игры со сверстниками и участвует в этих играх. Описывает общий план занятия физической культурой; объясняет зависимость между целями самостоятельных занятий физической культурой и индивидуальными особенностями и потребностями организма; определяет собственные цели занятий физической культурой; объясняет назначение дневника занятий и описывает его содержание; составляет индивидуальный график самостоятельных занятий физической культурой с помощью педагога. «Р»-соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы; «П»-формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска; «К»- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;</p>
6	Легкая атлетика	12	<p>Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. <i>Плавание.</i></p> <p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.</p> <p><i>Индивидуальные комплексы</i></p>	<p>Знает и соблюдает правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений; называет и соблюдает правила техники безопасности при метаниях малого мяча; описывает технику высокого и низкого старта; выполняет беговые и прыжковые упражнения, метания малого мяча; бежит дистанцию 30,60 м с максимальной скоростью и 1 км,1500 -2000 м на время; метание гранаты на дальность. Личная гигиена при занятиях плаванием. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и</p>

		<p><i>адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).</i></p>	<p>физическую подготовленность школьников на занятиях плаванием. Средства закаливания водой, воздухом. Контрастный душ, методика использования. С учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья, выполняет упражнения и комплексы. Осуществляет контроль за физической нагрузкой во время занятий. «Р»- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность; «П»- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями; «К»- 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.;</p>
--	--	--	--

### Поурочное планирование

Раздел	5 класс	
	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов	Правила и ТБ во время занятий в спортивном зале и на улице. Кроссовая подготовка.	1
	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.	2
	Разминка. Бег 30 метров на время.	3
	Разминка. Бег 60 метров на время.	4
	Кросс 1 км на время.	5
	Разминка. Челночный бег 3*10 м. на оценку.	6
	Разминка. Прыжки в длину с места на оценку. Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д). Игры.	7
	Тест на скоростную выносливость-пресс за 30 секунд. Виды туризма, их краткая характеристика.	8
Спортивные игры (баскетбол) 7 часов	Роль туристских походов. Работа по станциям.	9
	Тест на гибкость и растяжку. Кроссовая подготовка. Игры-эстафеты.	10
	Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте и в движении Учебная игра.	11
	Ведение мяча с изменением направления движения.	12
	Остановка мяча в шаге и прыжке. Учебная игра.	13
	Ловля и передача мяча в движении.	14
	Бросок с остановкой после ведения. Игра по упрощённым правилам.	15
	Эстафеты с элементами баскетбола.	16
Совершенствование техники ловли, передачи, ведения мяча.	17	
Гимнастика 14 часов	Правила поведения и Т. Б. на уроке гимнастики. Разминка, повтор акробатических элементов.	18
	Разучивание акробатической комбинации.	19
	Совершенствование акробатической комбинации.	20

	Акробатическая комбинация - на оценку.	21
	Разучивание комбинации на брусьях.	22
	Закрепление комбинации на брусьях.	23
	Техника выполнения комбинации на оценку.	24
	Опорный прыжок.	25
	Техника выполнения опорного прыжка на оценку.	26
	Разучивание комбинаций на перекладине и бревне.	27
	Совершенствование комбинаций на перекладине и бревне.	28
	Техника выполнения комбинаций на оценку.	29
	Лазание по канату в два приёма.	30
	Комбинация на гимнастических кольцах.	31
Лыжная подготовка 16 часов	Правила Т. Б. во время занятий лыжной подготовкой. Подвижные игры.	32
	Прохождение дистанции 2 км. Катание с горы.	33
	Разучивание одновременного бесшажного хода.	34
	Прохождение дистанции до 3 км.	35
	Подвижные игры на улице ("В царя")	36
	Совершенствование одновременного бесшажного хода.	37
	Техника торможения "плугом". Катание с горы.	38
	Подъёмы "полуёлочкой". Игры ("Сто оленей")	39
	Прохождение дистанции 1 км на время.	40
	Спуски торможением в средней стойке. Скоростной подъём.	41
	Разминка. Спуски в средней и низкой стойке.	42
	Лыжные гонки 2 км- девочки, 3 км- мальчики.	43
	Спуски, скоростные подъёмы.	44
	Работа на общую выносливость. Коми национальные игры-"Ема".	45
	Прохождение дистанции 2 км на время.	46
	Мини футбол 4 часов	Коньковый ход. Подвижные игры ("Сто оленей").
Ведение мяча. Ведение мяча с различной скоростью. Учебная игра		48
Основные правила игры в мини-футбол. Игра		49
Техника передвижения игрока. Игра		50
Остановка мяча. Остановка катящегося мяча подошвой.		51
Легкая атлетика 10 часов Спортивные игры. Волейбол 7 часов	Правила поведения и Т. Б. на уроке физ-ры в зале и на улице. Подвижные игры.	52
	Стойки игрока в волейболе. Перемещения.	53
	Передача мяча сверху двумя руками. Игра с элементами волейбола.	54
	Совершенствование техники передачи мяча сверху.	55
	Нижняя прямая подача с 3-5 метров.	56
	Совершенствование техники нижней прямой подачи. Игра.	57
	Приём мяча снизу двумя руками. Подвижные игры.	58
	Прыжки в высоту способом "перешагивания".	59
	Совершенствование техники прыжков высоту.	60
	Техника прыжков высоту на оценку.	61
	Подтягивание в висе (мал), в висе лёжа (дев) на оценку.	62
	Прыжки в длину с места на оценку.	63
	Промежуточная аттестация	64
	Разминка. Бег 30 метров на оценку.	65
	Разминка. Бег 60 метров на оценку.	66
Кросс 1 км на время.	67	
Кросс 2 км без учёта времени.	68	

Раздел	6 класс	
	Тема урока	Кол.ч асов
Легкая атлетика 8 часов	Правила ТБ во время занятий в спортивном зале и на улице. Кроссовая подготовка.	1
	Современные Олимпийские игры. Роль Пьера де Кубертена в возрождении Олимпийских игр	2
	Бег 30 метров на время. Бег 60 метров на время.	3
	Кросс 1 км на время.	4
	Кросс 1,5 км на времени.	5
	Челночный бег 3*10 м. Подтягивание в висе (м), в висе лежа (д).	6
	Легкоатлетическая эстафета 4x200м. Подготовка к походу. Изучение маршрутов	7
	Прыжки в длину с места. Привалы и ночлег (бивак).	8
Спортивные игры 8 часов	Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Техника выполнения штрафного броска.	9
	Правила игры баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча.	10
	Передача одной рукой от плеча после ведения. Бросок на два шага после ведения.	11
	Совершенствование броска на два шага после ведения.	12
	Бросок одной рукой от плеча после ведения.	13
	Правила игры баскетбол. Передача двумя руками от груди в движении.	14
	Остановка на два шага. Повороты на месте.	15
	Терминология баскетбола. Броски мяча по кольцу с изменением места расположения.	16
Гимнастика с элементами акробатики 14 часов	Техника безопасности при занятии гимнастикой и акробатикой. Повторение акробатических упражнений.	17
	Разучивание акробатической комбинации.	18
	Совершенствование акробатической комбинации.	19
	Техника выполнения акробатической комбинации.	20
	Разучивание комбинации на брусьях.	21
	Совершенствование комбинации на брусьях.	22
	Техника выполнения комбинации на оценку.	23
	Разучивание комбинаций на перекладине и бревне.	24
	Закрепление комбинаций на перекладине и бревне.	25
	Техника выполнения комбинации на перекладине и бревне.	26
	Разучивание техники опорного прыжка.	27
	Техника выполнения опорного прыжка.	28
	Лазание по канату в два приёма.	29
	Преодоление полосы препятствий. Развитие координационных способностей.	30
Лыжная подготовка 15 часов Мини-футбол 5 часов	Техника безопасности при занятии лыжной подготовкой. Одновременный одношажный ход.	31
	Техника одновременного двухшажного хода. Катание с горы.	32
	Совершенствование техники одновременно двухшажного и одновременно бесшажного хода. Катание с горы.	33
	Прохождение дистанции 1 км на время.	34
	Разминка. Терминология в мини-футболе	35
	Прохождение дистанции 2 км на время. Катание с горы.	36
	Переход с одновременного двухшажного хода на попеременный двухшажный ход.	37
	Разминка. Стойки и перемещения футболиста	38
	Ведение футбольного мяча в различных направлениях.	39
	Обучение коньковому ходу.	40
	Совершенствование конькового хода.	41



	Техника выполнения одновременно бесшажного и одновременно двушажного ходов - умение.	42
	Поворот на месте махом. Катание с горы.	43
	Техника одновременного одношажного хода. Свободное катание.	44
	Совершенствование техники одновременного одношажного хода.	45
	Передвижения с чередованием попеременного двухшажного с одновременным одношажным ходом. Коми игры	46
	Прохождение дистанции 3 км на время-мальчики,девочки-без учета времени.	47
	Ведение футбольного мяча с различной скоростью. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	48
	Лыжная эстафета 4x1 000м. Игра «Олени».	49
	Спортивные игры на улице. Зимний футбол	50
Легкая атлетика и спортивные игры 16 часов, плавание 2 часа (теория)	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой и спортивными играми.	51
	Прыжки в высоту способом перешагивания.	
	Техника выполнения прыжков высоту.	52
	Совершенствование техники в прыжках в высоту.	53
	Техника безопасности и правила гигиены в бассейне. Самоконтроль	54
	Прием и передача мяча сверху в волейболе.	55
	Прием мяча снизу двумя руками в волейболе.	56
	Совершенствование техники нижней прямой подачи в волейболе.	57
	Верхняя прямая подача в волейболе.	58
	Совершенствование верхней прямой подачи в волейболе.	59
	Техника плавания кроль на спине (теория)	60
	Совершенствование техники приемов передачи и подачи в волейболе.	61
	Равномерный бег 10 минут. Игра «Лапта».	62
	Бег 30 метров на время.	63
	Бег 60 метров на время.	64
	Бег 1 км на время.	65
	Кросс 1,5 км на время.	66
Промежуточная аттестация в форме теста	67	
Развитие скоростно-силовых качеств. Легкоатлетическая эстафета 4x400м.	68	

Раздел	7 класс	
	Тема урока	Кол-во часов
Легкая атлетика 10 часов	Правила ТБ во время занятий в спортзале и на улице. Кроссовая подготовка.	1
	Бег 30 м на время. Символика Олимпийских игр	2
	Бег 60 м на время	3
	Кросс 1 км на время	4
	Кросс 2 км на время	5
	Разминка. Челночный бег 3*10 м. на оценку. Подтягивание в висе(м),в висе лежа (д). Учебная игра.	6
	Разминка. Прыжки в длину с места на оценку Тест на скоростную выносливость-пресс за 30 сек.	7
	Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности.	8
	Тест на гибкость и растяжку.	9
	Подготовка к походу. Изучение маршрутов	10

Спортивные игры. Баскетбол 6 часов	Разминка. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости.	11
	Разминка. Бросок в движении на 2 шага.	12
	Разминка. Техника выполнения штрафного броска	13
	Совершенствование техники штрафного броска.	14
	Штрафной бросок - на оценку.	15
	Бросок мяча в корзину одной рукой. Групповые тактические действия в баскетболе.	16
Гимнастика а 14 часов	Правила Т.Б. во время занятий гимнастикой и акробатикой. Разучивание акробатической комбинации.	17
	Совершенствование техники акробатической комбинации.	18
	Акробатическая комбинация - на оценку.	19
	Мал - упражнения на перекладине. Дев - упражнения на бревне.	20
	Разучивание комбинации на перекладине и бревне.	21
	Совершенствование комбинаций	22
	Выполнение комбинации - на оценку.	23
	Опорный прыжок.	24
	Опорный прыжок - на оценку.	25
	Разучивание комбинаций на брусьях.	26
	Совершенствование комбинаций на брусьях	27
	Комбинации на брусьях- на оценку.	28
	Разминка. Лазанье по канату. Комбинации на кольцах	29
	Совершенствование лазанья по канату.	30
Лыжная подготовка 15 часов, мини-футбол 5 часов	Правила Т.Б. во время занятий лыжной подготовкой. Прокладка учебной лыжни.	31
	Скоростно - силовые упражнения. Игровые комбинации в мини-футболе	32
	Совершенствование техники двухшажного-попеременного и одновременного-бесшажного ходов. Катание с горы.	33
	Разучивание одновременного - одношажного хода.	34
	Совершенствование одновременного-одношажного хода.	35
	Прохождение дистанции 2 км на время.	36
	Остановка катящегося мяча подошвой в мини-футболе. Учебная игра	37
	Прохождение дистанции 3 км без учета времени с чередованием лыжных ходов.	38
	Катание с горы, поворот плугом.	39
	Прохождение дистанции 2 км на время. Катание с горы.	40
	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра	41
	Прохождение дистанции 3-5 км в среднем темпе.	42
	Разминка. Спуски в средней и низкой стойке.	43
	Разминка. Повороты торможением.	44
	Спуски, скоростные подъёмы.	45
	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Подвижные игры с футбольным мячом	46
	Коньковый ход на дистанции до 2 км.	47
	Совершенствование техники лыжных ходов. Национальные игры.	48
	Лыжные гонки 2 км- девочки, 3км- мальчики.	49
	Спортивные игры на улице (совершенствование техники).	50
Спортивные игры. Волейбол 6 часов	Правила поведения и Т.Б. на уроке физ-ры в зале и на улице. Подвижные игры.	51
	Разминка. Верхняя передача мяча.	52
	Прыжковые упражнения. Нижняя передача мяча.	53
	Нижняя передача мяча в парах (кол-во раз).	54
	Нижняя прямая подача. Учебная игра.	55
	Нижняя прямая подача через сетку (кол-во раз ).	56
Легкая атлетика 12	Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту. Прыжок в высоту способом " Перешагивания" с 1-3 и 3-5 шагов разбега.	57
	Совершенствование техники.	58

часов	Техника выполнения прыжков - на оценку.	59
	Челночный бег 3*10 м. Тест на скоростную выносливость-пресс за 30 сек.	60
	Положение тела, кроль на груди. Дыхание. Движение ногами	61
	Разминка. Прыжок в длину с места на оценку.	62
	Разминка. Тест на гибкость и растяжку. Тест на силовую выносливость - отжимание	63
	Бег 30 м на время.	64
	Бег 60 м на время.	65
	Кросс 1 км на время.	66
	Кросс 2 км на время.	67
	Промежуточная аттестация в форме теста	68

Раздел	Физкультура, 8 класс	
	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 7 часов	Правила поведения и ТБ на уроке физкультуры в зале и на улице. Олимпийские чемпионы Республики Коми	1
	Дисциплина в походе, на занятиях. Меры безопасности. Правила поведения группы при поездке в транспорте.	2
	Разминка. Бег 30 м. на время. Бег 60 м. на время.	3
	Разминка. Прыжок в длину с места на оценку.	4
	Челночный бег 3*10 м. на оценку. Тест на гибкость и растяжку. Питание в походе	5
	Тест на силовую выносливость-отжимание.	6
	Подтягивание(ю) ,пресс(д)-на оценку. Тест на скоростную выносливость-пресс за 30 сек.	7
Спортивные игры. Баскетбол 9 часов	Разминка. Ведение мяча с изменением высоты отскока, направления и скорости.	8
	Разминка. Бросок в движении на 2 шага.	9
	Разминка. Техника выполнения штрафного броска.	10
	Совершенствование техники штрафного броска.	11
	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра.	12
	Персональная защита. Учебная игра.	13
	Разминка. Учебная игра 2*2: 3*3: 4*4.	14
	Групповые тактические действия в баскетболе.	15
Скоростно-силовая подготовка. Спортивные игры.	16	
Гимнастика 14 часов	Правила поведения и ТБ. на уроке гимнастики. Разминка, повтор акробатических элементов.	17
	Закрепление акробатических упражнений.	18
	Акробатика-умение (д. и ю.). Перекладина. Совершенствование комбинации.	19
	Мальчики- упражнения на перекладине, девочки - упражнения на бревне.	20
	Разучивание комбинаций на перекладине и бревне.	21
	Совершенствование комбинаций.	22
	Выполнение комбинаций на оценку.	23
	Опорный прыжок согнув ноги.	24
	Опорный прыжок согнув ноги -на оценку.	25
	Брусья р/в 1-(дев).Брусья параллельные (юн).	26
	Брусья р/в- совершенствование(Дев).Брусья параллельные- совершенствование - (Юн).	27
	Брусья р/в -на оценку (дев). Брусья параллельные -на оценку(юн)	28
	Канаты- (Юн).кольца гимнастические- (Дев)	29
	Опорный прыжок боком(Юн). Канаты - (Дев)	30

Лыжная подготовка 14 часов, мини-футбол 5 часов	Правила поведения и Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений в мини футболе	31
	Скоростно-силовые упр. Игровые комбинации в мини-футболе	32
	Работа на горной части трассы.	33
	Работа на общую выносливость. Отбор мяча. Тактика игры в защите	34
	Одновременные и попеременные хода на трассе.	35
	Одновременный одношажный ход - стартовый вариант.	36
	Скоростная выносливость, спуски в средней стойке, повороты торможением.	37
	Техника торможения "плугом".	38
	Спуски торможением и поворот.	39
	Спуски торможением в средней стойке. Скоростной подъём.	40
	Разминка. Тактика игры в нападение	41
	Прохождение дистанции 2 км на время. Катание с горы.	42
	Разминка. Коми - национальные игры.	43
	Эстафета 4 * 1000. Катание с горы, скоростной подъём.	44
	Лыжные гонки 2 км(девочки), 3 км (мальчики)	45
	Одновременный полуконьковый ход.	46
	Разминка. Коньковый ход без отталкивания палками.	47
	Коньковый ход на оценку.	48
	Кроссовая подготовка. Футбол на улице.	49
Спортивные игры. Волейбол 8 часов	Правила поведения и ТБ. на уроке физ-ры в зале и на улице. Подвижные игры.	50
	Стойки и передвижения в волейболе.	51
	Приемы мяча в парах на расстоянии 6-9 метров.	52
	Нижняя прямая подача, прием мяча после подачи на месте.	53
	Верхняя прямая подача в парах через сетку.	54
	Техника нападающего удара. Учебная игра.	55
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	56
	Разминка. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	57
Легкая атлетика 9 часов, плавние 2 часа(теория)	Разминка. Челночный бег 3*10 м. на оценку. Тест на скоростную выносливость - пресс за 30 сек.	58
	Разминка. Прыжок в длину с места на оценку. Тест на силовую выносливость - отжимание.	59
	Разминка. Тест на гибкость-наклон вперед сидя. Техника плавания «Кроль на груди».	60
	Разминка. Подтягивание в висе(Ю) , в висе лёжа (Д) на оценку.	61
	Разминка.Прыжок в высоту с разбега - разучивание.	62
	Разминка. Прыжок в высоту с разбега- на оценку.	63
	Разминка. Бег 30 м на время. Техника поворота в плавание	64
	Разминка. Бег 60м на время.	65
	Бег 1000 м. на оценку.	66
	Разминка. Бег 2000 м. на оценку.	67
	Промежуточная аттестация в форме теста	68

Раздел	9 кл	
	Тема урока	Кол-во часов
Лёгкая атлетика 8 часов	Правила поведения и Т.Б. на уроке физ-ры в зале и на улице. Советские и Российские чемпионы Олимпийских игр.	1
	Разминка. Бег 30 м. на время. Бег 60 м. на время.	2

	Разминка. Кросс 1 км на время.	3
	Разминка. Кросс 2 км на время.	4
	Челночный бег 3*10 м. на оценку. Отработка техники преодоления естественных препятствий.	5
	Разминка. Прыжок в длину с места на оценку. Тест на силовую выносливость-отжимание.	6
	Тест на гибкость и растяжку. Организация переправы по бревну с самостраховкой.	7
	Тест на скоростную выносливость-пресс за 30 сек. Подтягивание в висе (ю), в висе лежа (д)-на оценку	8
Спортивные игры- Баскетбол 10 часов	Силовая подготовка. Учебная игра.	9
	Бросок мяча на 2 шага после ведения.	10
	Разминка. Техника выполнения штрафного броска.	11
	Штрафной бросок на оценку. Учебная игра.	12
	Персональная защита. Учебная игра.	13
	Быстрый прорыв. Учебная игра.	14
	Передача мяча в движении. Учебная игра.	15
	Командные действия в защите и нападении.	16
	Учебная игра 2*2, 3*3, 4*4.	17
Групповые тактические действия в баскетболе.	18	
Гимнастика 14 часов	Правила Т.Б. во время занятий гимнастикой и акробатикой. Повторение пройденного.	19
	Разучивание акробатической комбинации.	20
	Совершенствование акробатической комбинации.	21
	Акробатическая комбинация –на оценку.	22
	Разучивание комбинаций на перекладине и бревне.	23
	Мал-упражнения на перекладине, дев-упражнения на бревне.	24
	Совершенствование комбинаций.	25
	Выполнение комбинаций на оценку.	26
	Опорный прыжок через гимнастического коня-девочки, через гимн. Козла-мальчики.	27
	Опорный прыжок на оценку.	28
	Разучивание комбинации на брусьях.	29
	Совершенствование комбинации на брусьях.	30
	Выполнение комбинаций на брусьях на оценку.	31
	Преодоление полосы препятствий из 10 заданий.	32
Лыжная подготовка 13 часов, мини-футбол 5 часов	Правила поведения и Т. Б. на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры («Городки на снегу»).	33
	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игровые комбинации («Салки»)	34
	Применение попеременных и одновременных ходов по рельефу трассы.	35
	Прохождение дистанции 2 км на время. Катание с горы.	36
	Спуски торможением в средней стойке. Скоростной подъём.	37
	Прохождение дистанции 3 км на время. Катание с горы	38
	Попеременный - четырехшажный ход - ознакомление, прохождение дистанции.	39
	Одновременный одношажный ход - стартовый вариант.	40
	Разминка. Коньковый ход без отталкивания палками.	41
	Коньковый ход на оценку.	42
	Резаные удары. Остановка мяча грудью. Учебная игра	43
	Прохождение дистанции 5 км с чередованием лыжных ходов.	44
	Разминка. Коми - национальные игры- «В царя»,»Салки».	45
	Совершенствование техники лыжных ходов. Национальные игры-«Городки на снегу».	46

	«Лыжные гонки» 3 км(девочки), 4 км (мальчики)	47
	Спортивные игры на улице-«Салки», «Сто оленей»	48
	Спуски со склонов с торможением (девочки), с поворотом (мальчики).	49
	Тактика игры в нападение и защите в мини-футболе.	50
Спортивные игры – Волейбол 6 часов	Правила поведения и Т. Б. на уроке физ-ры в зале и на улице. Подвижные игры.	51
	Приемы мяча в парах на расстоянии 6-9 метров.	52
	Разминка. Нижняя подача в правую и левую части площадки.	53
	Передача мяча сверху стоя спиной к цели. Учебная игра.	54
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.	55
	Разминка. Учебная двухсторонняя игра в волейбол.	56
Лёгкая атлетика 10 часов	Техника плавания «Брасс»	57
	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	58
	Совершенствование техники прыжков в высоту.	59
	Прыжки в высоту способом «перешагивания» на оценку.	60
	Разминка. Челночный бег 3* 10 м. на оценку	61
	Разминка. Тест на скоростную выносливость - пресс за 30 сек.	62
	Промежуточная аттестация в форме теста	63
	Техника плавания «батерфляй»	64
	Бег 60м на время. Бег 30м на время.	65
	Бег 1000 м. на оценку.	66
	Разминка. Бег 2000 м. на оценку.	67
	Итоги четверти и года. Спортивные игры.	68

### **Учебно методическое и материально – техническое обеспечение образовательного процесса**

- Учебно – методический обеспечение:

- А. П. Матвеев «Физическая культура» 5 класс, Просвещение 2013 г.
- А. П. Матвеев «Физическая культура» 6- 7 класс, Просвещение 2014 г.
- А. П. Матвеев «Физическая культура» 8-9 класс, Просвещение 2014 г.

Технические средства обучения

Ноутбук DELL (операционная система Windows )

- Материально- техническое обеспечение:

#### **Спортивный инвентарь каб. №20**

Мячи:

- баскетбольные мячи 20шт
- волейбольные 12 шт.(6 новых 2 хор. сост., 4 в удовл. сост.)
- футбольные 2 шт. (новые)
- набивные 10 шт. (в хор. сост.)
- Сетка баскетбольная 2шт. (уд. состояние)
- Сетка волейбольная 1шт. (новая)

Сетка для мячей 2 шт. (хор. состояние)  
Конусы 5 шт.  
Насос 1 шт.  
Скакалки 20 шт.  
Гимнастические маты 11 шт.(3 мата в хор. состояние , 8 в уд.)  
Гимнастическое бревно 1 шт.  
Гимнастический конь 1 шт. (уд. сост.)  
Гимнастический козел 1 шт. (уд. сост.)  
Гимнастический турник 5 шт.( хор. сост.)  
Гимнастические брусья (параллельные) 1шт. (требуется замена)  
Гимнастические брусья (разновысокие) 1 шт. (новые)  
Гимнастическая перекладина 1 шт. (новая)  
Гимнастический мостик 2 шт.(1 в хор. сост., второй на замену)  
Обруч 5 шт.(удовл. сост.)  
Теннисные ракетки 6 шт.(2 в хор. сост., 4 на замену )  
Лыжи комплект 20 шт.(8 пар в хор. сост., 12 в удовл. сост. )  
Комплект для прыжков в высоту 1 шт.(новый)

### **Спортивный инвентарь кааб. №30**

Мячи:

- баскетбольные мячи 20 шт
- волейбольные 25 шт.( 7 новых 11 хор. сост., 7 в удовл. сост.)
- футбольные 2 шт. (новые)
- набивные 3 шт. (в хор. сост.)

Сетка баскетбольная 2шт. (уд. состояние)  
Сетка волейбольная 1шт. (новая)  
Сетка для мячей 4шт. (хор. состояние)  
Конусы 9 шт.  
Насос 2 шт.  
Скакалки 26 шт.  
Гимнастические маты 9 шт.( 9 в уд.)  
Гимнастическое бревно 1 шт.  
Гимнастический конь 2 шт. (уд. сост.)  
Гимнастический козел 2 шт. (уд. сост.)  
Гимнастический турник 6 шт.( хор. сост.)  
Гимнастические брусья (параллельные) 1шт. (требуется замена)  
Гимнастические брусья (разновысокие) 1 шт. (новые)  
Гимнастическая перекладина 1 шт.  
Гимнастический мостик 2 шт.(1 в хор. сост., второй на замену)  
Обруч 5 шт.(удовл. сост.)  
Теннисные ракетки 5 шт.(2 в хор. сост., 3 на замену )  
Лыжи комплект 17 шт.  
Комплект для прыжков в высоту 1 шт.(новый)  
Кольца гимнастические 1шт.