

Вышестоящий орган управления:

Управление образования администрации муниципального района  
«Княжпогостский»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа» пгтСиндор

РАССМОТРЕНО

школьным МО учителей  
ОБЖ и физ.культуры  
МБОУ «СОШ» пгтСиндор  
№6 от 20.05.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ  
«СОШ» пгтСиндор  
\_\_\_\_\_ А.И.Бровина  
Приказ №81-ОД  
от 03.06.2021 г.

Рабочая программа учебного предмета

**Физическая культура**

(основное общее образование)

(рабочая программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (ФГОС ООО), утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями от 29.12.2014, 31.12.2015), Примерной основной образовательной программой основного общего образования).

Составитель программы: Черепанов Константин Алексеевич

Количество часов -525 часов: 5 кл.-105 ч, 6 кл.-105 ч., 7 кл.-105 ч., 8 кл.-108 ч., 9 кл.102 ч.

Срок реализации: 2021-2026

Синдор

2021

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии:

- с федеральным государственным образовательным стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г.)

- Приказом Министерства просвещения РФ от 22.03. 2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»

- Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура», утвержденной Коллегией Минпросвещения РФ 24.12.2018 г.,

- на основе основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ» пгт Синдор,

- на основе Программы основного общего образования по физической культуре 5 – 9 классы, авторы программы: В.И. Лях.

Рабочая учебная программа рассчитана на базовый уровень подготовки учащихся.

### **Учебно-методический комплект**

- учебник для 5-7 классов «Физическая культура». Виленский М.Я., Туревский И.М., изд. М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»;
- учебник для 8-9 классов «Физическая культура». Лях В.И., Зданевич А.А. изд. М.: Просвещение, 2014. «Рекомендовано МО РФ»

### **Цели и задачи**

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой цели.

Цель школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие задачи:

- Укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей 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, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

### **Общая характеристика учебного курса**

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе – уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Примерной программы основного общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30.08.2010г. № 889.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные и половые различия учащихся, что необходимо учитывать при обучении движениям, развитии двигательных способностей, осуществлении процесса воспитания. Дифференцированный и индивидуальный подход при конкретизации задач, объема и темпа освоения учебного материала, дозирования нагрузки, применения приемов воспитания и мотивации позволяет эффективно решать основные задачи. Оценка достижений учащихся должна осуществляться с учетом различия паспортного и биологического возраста.

При формировании знаний необходимо соблюдать ряд условий: объективно и научно обоснованно раскрывать закономерности применяемых физических упражнений, определять практическую значимость и области применения выполняемых действий. Знания необходимо сообщать так и тогда, чтобы формировались и расширялись ценностные ориентиры, мотивы и интересы для увеличения двигательной активности учащихся.

Методическим требованием к сообщению знаний является реализация межпредметных связей с другими общеобразовательными дисциплинами (физикой, биологией, химией, математикой, историей и др.).

### **Место предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» в основной школе входит в предметную область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» и является основой физического воспитания школьников.

Для реализации рабочей программы на уровне основного общего образования выделено 525 учебных часов (третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889 и направлен на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»).

В соответствии с учебным планом МБОУ «СОШ» пгт Синдор на изучение физической культуры при нормативной продолжительности учебного года отводится:

5 класс – 105 часов (3 часа в неделю – 36 учебных недель).

6 класс – 105 часов (3 часа в неделю – 36 учебных недель).

7 класс – 105 часов (3 часа в неделю – 36 учебных недель).

8 класс – 108 часов (3 часа в неделю – 37 учебных недель).

9 класс – 102 часа (3 часа в неделю – 34 учебных недели).

Срок реализации программы по физической культуре – 5 лет

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ.**

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

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.

**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.

### **В области физической культуры:**

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**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.

**В области физической культуры:**

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 5 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их

планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** 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 проявляются в разных областях культуры.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 6 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** 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 проявляются в разных областях культуры.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 7 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

**В области физической культуры:** владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности; умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре. **Подготовка учащихся к сдаче норм ГТО.**

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей, проявляющихся в активном применении знаний, умений обучающихся в познавательной и предметно-практической деятельности. Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

**В области физической культуры:** владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты.** 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 проявляются в разных областях культуры.

**В области физической культуры:** способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Выпускник научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и

формы ее организации в современном обществе;

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

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

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

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

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

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

- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;



- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой**

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

### **Оценка эффективности занятий физической культурой**

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

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

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

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

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

на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.* Лыжные гонки:<sup>1</sup> 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).

### **СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

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

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

#### **Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

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

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

---

Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

*Гимнастика с основами акробатики.*

Организуемые команды и приёмы. Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки). Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки). Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

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

*Лёгкая атлетика.*

Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.

*Лыжные гонки.*

Передвижения на лыжах.

*Плавательные упражнения.*

Движения для освоения техники плавания способами кроль на груди и спине, брасс;

*Спортивные игры.*

*Баскетбол:* Игра по правилам.

*Волейбол:* Игра по правилам.

*Футбол.* Игра по правилам.

**Прикладно-ориентированная подготовка.**

Прикладно-ориентированные упражнения.

**Упражнения общеразвивающей направленности.**

Общефизическая подготовка.

*Гимнастика с основами акробатики.*

Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

*Лёгкая атлетика.*

Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

*Лыжная подготовка (лыжные гонки).*

Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

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

*Футбол.* Развитие быстроты, силы, выносливости.

## **5 класс**

### **Легкая атлетика**

Правила ТБ на уроках легкой атлетики.

Низкий старт. Бег с ускорением. Челночный бег

Высокий старт. Бег с ускорением, бег на 30 м

Прыжки в длину с места

Техника разбега и отталкивания

Прыжок в высоту способом «перешагивание»

Техника подбора разбега и отталкивания малая высота

Метание малого мяча с места в вертикальную цель

Бег на средние дистанции 200м/400

Упражнения для специальной физической и технической подготовке

Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров

Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале

Кроссовый бег без учёта времени

Учётный урок по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги»

Учётный урок по бегу на 60 метров

Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность

Учётный урок по метанию малого мяча на дальность

Учётный урок по бегу на 1000 метров

### **Спортивные игры: баскетбол**

Возникновение и развитие Баскетбола. ТБ.

Стойка и перемещение игрока защиты нападающий. Перемещение переставным шагом, прыжки. Остановки

Остановка двумя шагами и прыжком

Повороты без мяча и с мячом

Ловля и передача мяча двумя руками от груди

Ловля и передача один раз от плеча на месте

Ведение мяча в высокой стойке на месте

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе

Освоение ловли и передачи мяча

Ведение мяча правой и левой рукой в движении

Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места

Обучение броски мяча двумя руками с места

Игра в баскетбол по упрощённым правилам

Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении

Броски мяча двумя

Вырывание, выбивание мяча

Игра в баскетбол по упрощённым правилам

### **Спортивные игры: волейбол**

Изучение и закрепление элементов техники перемещение в волейбольной стойке

Обучение элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения

Обучение комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку

Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после

Прием передача мяча над собой, у стены в парах

Технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки

Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)  
Тактика позиционного нападения без изменения позиций игроков (6:0)  
Прием передача двумя сверху в парах  
Прием передача двумя снизу в парах  
Прием передача двумя сверху, снизу индивидуально  
Подача через сетку верхняя прямая, нижняя прямая  
Подача через сетку на левую и правую половину  
Игра по правилам волейбола. Жесты судьи.  
Подача через сетку прием с подачи двумя способами  
Блок нападающего одиночный групповой  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  
Игра по правилам волейбола. Жесты судьи.

### **Гимнастика**

Строевые упражнения. Перестроение из 1 шеренги в 2 и 3. Строевой шаг  
смыкание размыкание  
Группировка на спине. Кувырок вперед, прыжком с места  
Кувырок назад  
Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)  
Перекат назад в стойку на лопатках перекат вперед в упор присев  
Кувырок назад через плечо  
Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в  
полушпагат (д)  
Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов  
Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины,  
живота  
Вольные упражнения с использованием танцевальных шагов  
Лазание по канату в три приёма  
Лазание по канату в три приёма

### **Лыжная подготовка**

Т.Б. Экипировка лыжника, температурный режим занятий обморожение ПМП  
Попеременный двухшажный ход  
Одновременный бесшажный ход. Эстафеты 6 м  
Попеременный двухшажный ход  
Одновременный одношажный ход. Эстафеты 6 м  
Повороты переступанием на месте махом через лыжи  
Повороты в движении «плугом»  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 4 км  
Подъемы: «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»  
Спуски с гор прямо, наискось в низкой стойке в О.С.  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 4 км  
Торможения «плугом» «упором»  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 4 км  
Спуски с гор, подъемы  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 4 км  
Обучение технике конькового хода  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 4 км  
Полуконьковый ход  
Лыжные гонки на дистанции 2 км

## **Плавание**

Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди

Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине

Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди.

Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине

**Промежуточная аттестация - 1 час.**

## **6 класс**

### **Легкая атлетика**

Правила ТБ на уроках легкой атлетики. Правила соревнований по видам легкоатлетических упражнений

Низкий старт. Бег с ускорением. Челночный бег 3x9 на результат

Старт с опорой на одну руку. Бег с ускорением и преодолением препятствий.

Прыжки в длину с места

Техника разбега и отталкивания

Прыжки в высоту способом «перешагивания»

Подбор разбега и отталкивания

Метание малого мяча с места в вертикальную цель

Равномерный бег до 6' – 7'

Упражнения общей физической подготовки

Бег на средние дистанции на результат 250 м

Техника метания малого мяча в цель с 7-8 метров

Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале

Закрепление техники тройного прыжка с места

Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3x10 метров

Кроссовый бег без учёта времени

Учётный урок по бегу на 60 метров

Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность

Учётный урок по метанию малого мяча на дальность

Учётный урок по прыжкам в длину с места

Учётный урок по бегу на 1000 метров

### **Спортивные игры: баскетбол**

Упражнения без мяча. Основная стойка и перемещение игрока. Терминология игры жесты, судьи

Остановка двумя шагами и прыжком

Повороты без мяча и с мячами

Ведение мяча в низкой стойке на месте

Ведение мяча в низкой стойке в движении по прямой

Ведение мяча с изменением направления

Комбинации из освоенных элементов техники передвижения

Игра по упрощённым правилам баскетбола

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении

Бросок мяча от груди двумя руками с места

Бросок мяча двумя руками сверху после ведения

Выравнивание, выбивание мяча

Игра в баскетбол по упрощённым правилам

Комбинации из освоенных элементов техники владения мячом

Тактика свободного нападения  
Ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места  
Бросок с двух шагов после ведения

### **Спортивные игры: волейбол**

Стойка волейболиста передвижения шагом вправо, влево, прыжки вверх.  
Имитация низкого удара скрестный шаг  
Прием передача мяча двумя сверху индивидуально, у стены в парах  
Прием передача двумя снизу индивидуально у стены над собой в парах  
Поочередно прием передача двумя сверху двумя снизу  
Подача мяча через сетку нижняя прямая  
Подача мяча нижняя, верхняя, боковая, прямая  
Прием мяча с подачи в зоне защиты с передачи в зону 3  
Имитация нижнего удара на сетку. Выполнение нижнего удара.  
Игра в пионербол по правилам волейбола. Жесты судьи.  
Прием передача двумя сверху в парах  
Прием передача двумя снизу в парах  
Прием передача двумя сверху, снизу индивидуально  
Нападающий удар через сетку. Блокировка  
Блок нападающего одиночный групповой  
Игра в пионербол по правилам волейбола. Жесты судьи.  
Основных элементов перемещений и владения мячом.  
Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  
Игра в пионербол по правилам волейбола. Жесты судьи.

### **Плавание**

Техника безопасности и правила поведения в бассейне  
Повторение подготовительных упражнений  
Совершенствования плавание способом кроль на груди  
Совершенствование плавание способом кроль на спине  
Закрепление техники плавания кролем на груди и спине, согласование работы ног и рук с дыханием

### **Гимнастика**

Инструктаж по ТБ. Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд  
Кувырок вперед-назад, стойка на лопатках  
Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)  
Стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)  
Перекат назад в стойку на лопатках перекал вперед в упор присев  
Кувырок назад через плечо  
Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)  
Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов  
Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота  
Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)  
Лазание по канату в три приёма  
Лазание по канату в три приёма



### **Лыжная подготовка**

ТБ. Температурный режим занятий, экипировка лыжника ПМП. Олимпийские чемпионы по лыжным гонкам Республики Коми (Рочева, Сметанина)

Техника попеременного двухшажного хода

Одновременный бесшажный ход. Эстафеты 6 м

Попеременный двухшажный ход

Одновременный одношажный ход. Эстафеты 6 м

Попеременно четырехшажный ход

Повороты «Переступанием» на месте, махом через лыжу вперед назад

Повороты в движении «плугом» «упором»

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Торможения «плугом» «упором»

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Спуски прямо наискось в О.С. в низкой стойке

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Обучение свободному стилю передвижения коньковый ход

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Коньковый ход без махов руками поочередное отталкивание скользящим упором

Лыжные гонки на результат Д-2 км, Ю -2 км.

**Промежуточная аттестация - 1 час.**

### **7 класс**

#### **Легкая атлетика**

Правила ТБ на уроках легкой атлетики.

Правила соревнований по видам спорта

Низкий старт, высокий старт

Бег на короткие дистанции 30-60 м. Челночный бег

Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места

Прыжки в высоту способом «перешагивания» малая высота

Подбор разбега и отталкивания

Спринтерский бег повороты при беге

Кроссовый бег до 7'

Бег на средние дистанции 500 м; 800 м

Упражнения общей физической подготовленности

Упражнения общей физической подготовленности

Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность

Кроссовый бег до 10 мин

Бег 500 метров (д); 800 метров (м)

Учётный урок по метанию малого мяча на дальность

Кроссовый бег без учёта времени

Учётный урок по бегу на 60 метров

Закрепление техники метания малого мяча (150 г) на дальность

Учётный урок по метанию малого мяча на дальность

Учётный урок по прыжкам в длину с места

Учётный урок по бегу на 1000 метров

#### **Спортивные игры: баскетбол**

Соблюдение правила безопасности на уроках баскетбола  
Терминология техника и тактика игры. Правила соревнований  
Закрепление техники передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе  
Освоение ловли и передачи мяча  
Ведение мяча правой и левой рукой в движении  
Закрепление ведение мяча с изменением направления, броски двумя руками с места  
Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении  
Броски мяча в корзину с различных точек  
Игра по упрощённым правилам баскетбола  
Ведение мяча с изменением скорости  
Штрафной бросок

Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника  
Ведение мяча с изменением направления движения с пассивным сопротивлением защитника  
Обводка стоек с ведением  
Бросок в движении после ведения с двух шагов одной рукой  
Игра в «Стритбол»  
Штрафной бросок  
Броски мяча одной двумя с места с боку  
Бросок с двух шагов после ведения  
Контроль овладения техникой баскетбольных элементов. Ведение два шага бросок с обводкой стоек  
Игра в «Стритбол»

### **Спортивные игры: волейбол**

Закрепление элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения  
Закрепление комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов.  
Передача мяча сверху двумя руками  
Передача мяча над собой, через сетку  
Приём мяча снизу двумя руками, на месте и после перемещения  
Закрепление технике нижней подачи через сетку  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  
Закрепление комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)  
Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.  
Прием передача двумя сверху снизу индивидуально  
Игра в пионербол с элементами волейбола.  
Техника подачи верхняя боковая  
Прием передача двумя сверху и снизу в парах  
Прием передача двумя сверху, снизу индивидуально  
Нападающий удар через сетку. Блокировка  
Блок нападающего одиночный групповой  
Блок нападающего одиночный групповой  
Игра в пионербол с элементами волейбола.  
Закрепление основных элементов перемещений и владения мячом.  
Закрепление Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)  
Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)  
Игра в пионербол с элементами волейбола.

### **Плавание**

Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.

Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине

Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди. Техника работы ног при кроле на груди. Закрепление техники плавания кролем на груди и спине

Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25 м

### **Гимнастика**

Инструктаж по ТБ. Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд

Обучение кувырок вперед-назад, стойка на лопатках

Закрепление кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)

Закрепление стойка на голове (м), мост из положения стоя с помощью и без (д)

Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота

Кувырок назад через плечо

Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)

Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов

Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота

Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)

Лазание по канату в три приёма

Лазание по канату на количество повторений

### **Лыжная подготовка**

ТБ на занятиях лыжной подготовки.

Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж.

Переноска лыж и палок. Надевание лыж.

Строевые упражнения

Одновременный двухшажный ход

Одновременный бесшажный ход. Эстафеты парами

Попеременный двухшажный ход

Попеременно четырехшажный ход

Переход с одного хода на другой

Повороты «Переступанием» на месте, махом через лыжу вперед назад

Повороты «Переступанием» на месте, махом через лыжу вперед назад

Повороты в движении «плугом» «упором»

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»

Подъемы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой»

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Торможения «плугом» «упором»

Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км

Спуски прямо наискось в О.С., в низкой стойке

Спуски прямо наискось в О.С., в низкой стойке

Обучение свободному стилю передвижения коньковый ход  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км  
Коньковый ход без махов руками поочередное отталкивание скользящим упором  
Коньковый ход без махов руками поочередное отталкивание скользящим упором  
Лыжные гонки на результат Д-2 км, Ю – 3 км.

### ***Промежуточная аттестация - 1 час.***

#### **8 класс**

##### **Легкая атлетика**

Правила поведения и соблюдение техники безопасности в спортзале при выполнении легкоатлетических упражнений  
Низкий старт бег на короткие дистанции  
Высокий старт бег на средние дистанции 500 м; 800 м  
Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Правила соревнований  
Прыжки в длину с места. Правила соревнований по прыжкам  
Метание мяча и других снарядов в вертикальную цель. Правила соревнований.  
Метание мяча и других снарядов в вертикальную цель. Правила соревнований.  
Развитие выносливости. 6 минутный бег  
Развитие выносливости. 6 минутный бег  
Упражнения специальной физической и технической подготовки прыгивание и запрыгивание, многоскоки  
Техника метания малого мяча в цель с 10 метров  
Челночный бег: 3х10 м  
Бег 60 метров (2 – 3 повторения)  
Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 3х10 метров  
Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале  
Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале  
Бег 60 метров на результат  
Закрепление техники прыжка в длину с места  
Закрепление техники прыжка в длину с места  
Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега на результат  
Учётный урок по прыжкам в длину с места  
Учётный урок по бегу на 1000 метров

##### **Спортивные игры: баскетбол**

Соблюдение правила безопасности на уроках баскетбола  
Терминология техника и тактика игры. Правила соревнований  
Совершенствование техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе  
Совершенствование техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе  
Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола  
Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника  
Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении  
Совершенствование броски мяча в корзину  
Совершенствование вырывание, выбивание мяча  
Варианты ловли и передачи мяча.  
Штрафной бросок

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)

Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Бросок в движении после ведения с двух шагов одной рукой

Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении в парах с пассивным сопротивлением противника

Штрафной бросок

Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком)

Игра в баскетбол по основным правилам

### **Спортивные игры: волейбол**

Совершенствовать технику приема передачи двумя сверху у стойки в парах

Совершенствовать технику приема передачи двумя снизу в парах у стойки

Передача из зоны 4,2 в зону 3

Техника верхней прямой подачи через сетку

Передачи мяча из зоны в зону после перемещения

Прием передача двумя сверху. Индивидуально, над собой, у стенки

Прием передача двумя снизу. Индивидуально, над собой, у стенки

Тактические действия игроков линии «защиты» «нападения»

Игра в пионербол с элементами волейбола.

Игра в пионербол с элементами волейбола.

Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения

Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку

Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку

Передача мяча во встречных колонах, отбивание мяча через сетку

Закрепление нижней подачи, приём подачи

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Игра в пионербол с элементами волейбола.

Комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)

Основных элементов перемещений и владения мячом.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Тактика позиционного нападения с изменениями позиций игроков (6:0)

Игра в пионербол с элементами волейбола

### **Плавание**

Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.

Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине

Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м

Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м

### **Гимнастика**

ТБ, инструктаж по гимнастике.

Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.

Закрепление, совершенствование: выполнение строевых команд  
Закрепление кувырок вперед-назад, стойка на лопатках  
Совершенствование кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м),  
кувырок назад в полушпагат (д)  
Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины,  
живота  
Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины,  
живота  
Кувырок вперед, назад, стойка на голове ,длинный кувырок(м), мост, кувырок  
вперед. назад, полушпагат (д).  
Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в  
полушпагат (д)  
Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов  
Комбинация из ранее освоенных акробатических элементов  
Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины,  
живота  
Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)  
Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)

### **Лыжная подготовка**

ТБ. Чемпионы Республики Коми по лыжным гонкам. Судейство.  
Температурный режим для занятий. Обморожения ПМП. Экипировка  
лыжника  
Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  
Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  
Совершенствование техники одновременного безшажного одновременного  
одношажного хода  
Совершенствование техники одновременного безшажного одновременного  
одношажного хода  
Повороты на месте; в движении  
Учет техники одновременного безшажного хода  
Переход с одного хода на другой  
Техника спуска в средней, низкой стойке, подъем елочкой  
Подъемы полуелочкой, лесенкой спуски в различных стойках  
Подъемы полуелочкой, лесенкой спуски в различных стойках  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км  
Торможение «плугом» «упором» спуски с гор  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км  
Обучение технике свободного стиля, коньковый ход  
Обучение технике свободного стиля, коньковый ход  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции 5 км  
Полуконьковый ход  
Прохождение учебно-тренировочной дистанции в средней скорости 3 км  
юноши и 2 км девушки  
Эстафеты с этапом до 120 м  
Учет техники полуконькового хода  
Соревнование по лыжным гонкам  
***Промежуточная аттестация - 1 час.***

## 9 класс

### Легкая атлетика

Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности.

Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых

Бег 60 метров (2 – 3 повторения)

Бег 60 метров (2 – 3 повторения)

Эстафетный бег передача эстафетной палочки. Правила соревнований

Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега

Прыжок в длину с места

Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)

Челночный бег: 4x10 м

Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.

Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность

Кроссовая подготовка. Бег 1000метров (д), 2000 метров (м)

Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.

Учётный урок: упражнения на координацию. Челночный бег 4x10 метров

Встречная эстафета. Эстафетный бег в спортзале

Бег 60 метров на результат

Совершенствование техники прыжка в длину с места

Метание малого мяча (150 г) на дальность с 5 – 6 шагов разбега на результат

Учётный урок по прыжкам в длину с места

Учётный урок по бегу на 1000 метров

### Спортивные игры: баскетбол

Совершенствование техника передвижений, остановок, поворотов, стоек в баскетболе

Передача одной рукой от плеча, двумя руками с отскоком от пола

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Передача мяча во встречном движении, броски мяча в движении

Броски мяча одной рукой от плеча с места и в движении

Совершенствование вырывание, выбивание мяча

Игра в баскетбол по основным правилам

Бросок одной рукой с места, с боку от щита

Штрафной бросок

Перехват мяча. Борьба за мяч не попавший в корзину

Комбинации из освоенных элементов, техника владения и перемещения

Тактика свободного нападения 1 : 0 2 : 1

Нападение быстрым прорывом 3 : 2

Взаимодействие двух игроков в нападение и защите

Взаимодействие трех игроков «малая восьмерка»

Позиционное нападение и личная защита в игровых в зале на одну корзину 4 : 4, 5 : 5

Игра в баскетбол по основным правилам

### Спортивные игры: волейбол

Совершенствование элементов техники перемещений в волейбольной стойке, остановки, ускорения

Совершенствование комбинаций из основных элементов передвижений, остановок, поворотов, передач мяча сверху двумя руками, передач мяча над собой, через сетку

Передача из зоны 4,2 в зону 3

Передача мяча в прыжке через сетку, сверху, стоя спиной к цели

Закрепление нижней подачи, подача в заданную часть площадки

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Совершенствование комбинации из основных элементов (приём, передача, удар)

Тактические действия игроков линии «защиты» «нападения»

Игра в волейбола с заданиями

Атакующие удары по ходу: из зоны 2 с передач игрока из зоны 3; из зоны 3 с передач игрока из зоны 2

Одиночный блок и вдвоем, страховка

Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.

Верхняя прямая и нижняя подача мяча.

Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром

Игра в волейбола с заданиями

Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке.

Защитные действия: после перемещения вдоль сетки; в зонах 4, 3, 2, в определенном направлении.

. Варианты нападающего удара через сетку: имитация нижнего удара в прыжке толчком двумя ногами с места и с разбега в 1, 2, 3 шага.

Игра в волейбола с заданиями

### **Гимнастика**

ТБ, инструктаж по гимнастике. Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение.

Перестроения из колонны по 1 в колонну по 2, 3, 4 в движении

Совершенствование кувырок вперед-назад, стойка на лопатках

Совершенствование Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо (м), равновесие на одной, кувырок вперед назад, полушпагат. (д)

Учётный урок: подтягивание на перекладине в висе (м), подтягивание на перекладине в полу висе (д)

Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок(м), мост, кувырок вперед. назад, полушпагат (д).

Учётный урок: упражнения на гибкость. Тест – наклон туловища вперед из положения сидя

Кувырок вперед, пережат назад в стойку на лопатках (м), кувырок назад в полушпагат (д)

Комплекс корригирующих упражнений для позвоночника, мышц спины, живота

Вольные упражнения с использованием танцевальных элементов (тип зарядки)

### **Плавание**

Техника безопасности и правила поведения в бассейне

Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.

Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине



Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м  
Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м

### **Лыжная подготовка**

ТБ на уроках лыжной подготовки. Оказание первой помощи при травмах и обморожении. Элементы тактики лыжных гонок.  
Совершенствование техники попеременного двухшажного хода  
Совершенствование техники одновременного бесшажного хода. Эстафеты в парах  
Совершенствование техники одновременного одношажного хода  
Техника спуска в средней, низкой стойке. Подъем елочкой, полуелочкой  
Переход с одного хода на другой  
Подъемы лесенкой, спуски в различной стойке  
Разгибание ноги при отталкивании в одновременном двухшажном коньковом ходе.  
Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.  
Торможение «плугом» «упором» спуски с гор  
Применение одновременного двухшажного конькового хода при передвижении в пологий подъём и под уклон.  
Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.  
Чередование одновременных ходов – бесшажного, одношажного и двухшажного.  
Прохождение дистанции 5 км . Самоконтроль.  
Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе на различном рельефе местности и разной скорости передвижения.  
Эстафеты с этапом до 150 м  
Учет техники конькового хода  
Соревнование по лыжным гонкам

### ***Промежуточная аттестация - 1 час.***

#### **Формы промежуточной и итоговой аттестации**

Промежуточная аттестация проводится в конце года ,форма- сдача нормативов, контрольный тест.

## Примерные темы проектной деятельности.

5 класс	«Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья» Рисунки, доклады.	Понимать значение физических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	1 четверть
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Уметь составлять комплексы и подбирать нужные упражнения	2 четверть
	«История развития лыжного спорта». Реферат, доклад, рисунок.	Понимать значение данного вида спорта	3 четверть
	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период». Планы составленные с помощью учителя на лето.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4 четверть
6 класс	«Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для здоровья» Рисунки, сообщения.	Понимать значение физических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	1 четверть
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных	Уметь составлять комплексы и подбирать нужные упражнения	2 четверть

	особенностей физического развития.		
	: «Российские спортсмены - лыжники». Реферат, доклад, рисунок.	Понимать значение данного вида спорта	3 четверть
	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период». Планы составленные самостоятельно на лето.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4 четверть
7 класс	«Значение занятий физическими упражнениями в режиме дня для учебы и отдыха». Рисунки, рефераты.	Понимать значение физических упражнений Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	1 четверть
	Комплексы упражнений для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития.	Уметь составлять комплексы и подбирать нужные упражнения	2 четверть
	«Российские спортсмены - лыжники». Реферат, презентация.	Понимать значение данного вида спорта	3 четверть
	«Индивидуальные планы занятий и закаливания в летний период». Планы составленные самостоятельно на лето.	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений  Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.	4 четверть
8 класс	« Упражнения на развитие различных физических качеств».	Знать физические качества.  Уметь подбирать упражнения.	1 четверть
	«Олимпийские виды гимнастики».	Знать историю физической культуры	2 четверть

	« Советские лыжники в годы ВОВ» рефераты, доклады.	Знать историю физической культуры	3 четверть
	Значение физической культуры для всестороннего развития личности	Понимать значение физических упражнений	4 четверть
9 класс	« Планирование активного отдыха с учетом индивидуального образа жизни».	Уметь составлять план активного отдыха.	1 четверть
	«Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (подбираемые в соответствии с медицинскими показаниями учащихся)».	Знать свою группу здоровья. Уметь подбирать упражнения для себя самостоятельно.	2 четверть
	« Зимние виды спорта» презентация.	Знать историю олимпийского движения	3 четверть
	Правила самоконтроля и гигиены	Знать правила самоконтроля и гигиены	4 четверть

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 5 класс.</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b><i>Физическая культура как область знаний (2 часа)</i></b>				
1.	История и современное развитие физической культуры	2	Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.	Характеризовать игры Олимпиады древности как явление культуры, раскрывать содержание и правила соревнований. Определять цель возрождения игр Олимпиады, объяснять смысл символики и ритуалов, роль Пьер де Кубертена в становлении олимпийского движения. Раскрывать причины возникновения олимпийского движения в дореволюционной России, характеризовать историческую роль А.Д. Бутовского в этом процессе. Объяснять причины включения упражнения из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.
<b><i>Физическая культура человека (2 часа)</i></b>				
2.	Физическая культура человека	2	Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)</i></b>				
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	5	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений

			Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения.	для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку
<b>Физическое совершенствование (92 часа)</b>				
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	92	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на перекладине (мальчики), лазание по канату).</p> <p><b>Плавание(1теория +4практика)</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения в бассейне(1 час)</p> <p>Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения</p>

			<p>Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине</p> <p>Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди.</p> <p>Техника работы ног при кроле на груди.</p> <p>Развитие общей координации движений в воде при кроле на спине</p> <p>.ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные</p>
--	--	--	--	---

				<p>исторические времена.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивать технику плавательных упражнений.</p> <p>Применять способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>
5.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по знакам.</p>



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 6 класс.</b>				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<b><i>Физическая культура как область знаний (4 часа)</i></b>				
1.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	4	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».	Определять назначение физкультурно – оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно – оздоровительных мероприятий. Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.
<b><i>Физическая культура человека (2 часа)</i></b>				
2.	Физическая культура человека	2	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.	Характеризовать качества личности и обосновывать возможность их воспитания в процессе занятий физической культурой. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека. Определять дозировку температурных режимов для закалывающих процедур, руководствоваться правилами безопасности при их проведении.
<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (5 часов)</i></b>				
3.	Организация и проведение	5	Подготовка к занятиям физической культурой	Готовить места занятий в условиях помещения

	самостоятельных занятий 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.	и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять. Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.
<b>Физическое совершенствование (90 часов)</b>				
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	90	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату).</p> <p><b>Плавание(1теория +4практика)</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения в бассейне</p> <p>Повторение подготовительных</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в</p>

			<p>упражнений Совершенствования плавание способом кроль на груди Совершенствование плавания способом кроль на спине Закрепление техники плавания кролем на груди и спине, согласование работы ног и рук с дыханием . ЭКС: коми национальные игры. <i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок. Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности. Описывать технику</p>
--	--	--	---	---

				<p>игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику</p>
--	--	--	--	--

				<p>лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Осваивать технику плавательных упражнений.</p> <p>Применять способы плавания для развития физических качеств.</p> <p>Применять игры для развития физических качеств, активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых действий.</p>
5.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по знакам.</p>

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 7 класс.</b>				
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
<b><i>Физическая культура как область знаний (3 часа)</i></b>				
1.	История и современное развитие физической культуры	1	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.
2.	Современное представление о физической культуре (основные понятия)	2	Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств.	Обосновать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием основных физических качеств и основных систем организма. Регулировать физическую нагрузку и определять степень утомления по внешним признакам. Раскрывать понятие всестороннего и гармоничного физического развития, характеризовать его отличительные признаки у разных народов и в разные исторические времена.
<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)</i></b>				
3.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	6	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической

			<p>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.</p>	<p>культурой и своевременно их устранять. Классифицировать физические упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовкой. Проводить занятия оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом, подбирать режимы нагрузок оздоровительной направленности. Отбирать состав упражнений для физкультурно – оздоровительных занятий, определять последовательность их выполнения и дозировку.</p>
<b>Физическое совершенствование (91 час)</b>				
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	91	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые</p>

			<p>снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату).</p> <p><b>Плавание(1теория +4практика)</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения в бассейне</p> <p>Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.</p> <p>Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине</p> <p>Развитие общей координации движений в воде при кроле на груди.</p> <p>Техника работы ног при кроле на груди.</p> <p>Закрепление техники плавания кролем на груди и спине</p> <p>Сдача техники плавания кролем на груди и спине 25 м</p> <p>ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>упражнения в различные формы занятий физической культурой.</p> <p>Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.</p> <p>Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе</p>
--	--	--	--	---



				<p>совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
5.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	5	Прикладная физическая подготовка: преодоление	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по</p>

			препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).	знакам.
№	Наименование темы	Количество часов	Содержание	Основные виды учебной деятельности
	<b><i>Физическая культура человека (3 часа)</i></b>			
1.	Физическая культура человека	3	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.	Отбирать основные средства коррекции осанки и телосложения, осуществлять их планирование в самостоятельных формах занятий. Руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах.
	<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (7 часов)</i></b>			
2.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	4	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий,	Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с

			<p>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.</p>	<p>погодными условиями. Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять.          Составлять планы самостоятельных занятий физической подготовкой, отбирать физические упражнения и определять их дозировку в соответствии с развиваемым физическим качеством, индивидуальными особенностями развития организма и уровнем его тренированности.</p>
3.	Оценка эффективности занятий физической культурой	3	<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>Выявлять в приросте показателей физического развития в течение учебного года, сравнивать их с возрастными стандартами.          Характеризовать величину нагрузки по показателю частоты сердечных сокращений, регистрировать (измерять) ее разными способами.</p>
	<b>Физическое совершенствование</b>			

	<b>(96 часов)</b>			
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность	92	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол. Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату).</p> <p><b>Плавание(1теория +4практика)</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения в бассейне. Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди. Плавание «торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине. Повторение плавание способом кроль на груди с доской. Техника</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности.</p>

			<p>работы ног при кроле на груди с проплыванием до 700 м</p> <p>Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 700 м</p> <p>ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p>
--	--	--	---	---

				<p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
5.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	4	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по знакам.</p>
	<b>Физическая культура как</b>			

	<i>область знаний (2 часа)</i>			
6.	История и современное развитие физической культуры	2	Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.	Определять пеший туристский поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.

<b>Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура». 9 класс.</b>				
<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Содержание</b>	<b>Основные виды учебной деятельности</b>
<b><i>Физическое совершенствование (4 часа)</i></b>				
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4	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).	Раскрывать понятие оздоровительных форм физической культурой. Раскрывать значение оздоровительных форм физической культурой. Раскрывать понятие спортивной подготовки, характеризовать ее отличия от физической и технической. Раскрывать значение физической культуры в профилактике вредных привычек. Обосновывать целесообразность развития адаптивной физической культуры в обществе, раскрывать содержание и направленность занятий. Раскрывать понятие здорового образа жизни, выделять его основные компоненты и определять их взаимосвязь со здоровьем человека.
<b><i>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6 часов)</i></b>				
2.	Оценка эффективности занятий физической культурой	6	Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью	Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой. Оформлять дневник самонаблюдения по основным разделам физкультурно – оздоровительной



			простейших функциональных проб).	деятельности. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе ее освоения. Измерять резервные возможности организма и оценивать результаты измерений.
<b>Физическое совершенствование (90 часов)</b>				
3.	Спортивно-оздоровительная деятельность	87	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (упражнения на перекладине (мальчики), опорные прыжки, лазание по канату).</p> <p><b>Плавание(1теория +4практика)</b></p> <p>Техника безопасности и правила поведения в бассейне</p> <p>Повторения техники плавания и упражнений при кроле на груди.</p> <p>Плавание</p>	<p>Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять беговые упражнения для развития физических качеств, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролировать ее по частоте сердечных сокращений. Взаимодействовать со сверстниками в процессе, совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. Включать беговые упражнения в различные формы занятий физической культурой. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявлением и исправлением типичных ошибок. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила</p>

			<p>«торпедой» на груди и спине, повторение техники плавания на спине</p> <p>Повторение плавания способом кроль на груди с доской. Техника работы ног при кроле на груди с проплыванием до 750 м</p> <p>Совершенствование техники плавания кролем на спине с доской до 750 м</p> <p>ЭКС: коми национальные игры.</p> <p><i>Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных ВФСК «ГТО».</i></p>	<p>безопасности.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать ее самостоятельно с предупреждением, выявление и устранением типичных ошибок.</p> <p>Применять упражнения метание малого мяча для развития физических качеств, контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании малого мяча, соблюдать правила безопасности.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов, соблюдать правила безопасности. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.</p> <p>Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств.</p> <p>Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые приемы</p> <p>Знать и различать виды гимнастики.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнений, соблюдая правила техники безопасности.</p> <p>Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых акробатических упражнений.</p>
--	--	--	--	--

				<p>Осваивать технику лазания по канату в два приема.</p> <p>Описывать технику опорных прыжков и осваивать ее, избегая появления ошибок, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на перекладине, соблюдая правила техники безопасности.</p>
4.	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	3	<p>Прикладная физическая подготовка: преодоление препятствий разной сложности. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</p> <p>Общефизическая подготовка.</p> <p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p>	<p>Применять компас, вязку узлов в повседневной жизни.</p> <p>Уметь ориентироваться по знакам.</p>
<b>Физическая культура как область знаний (2 часа)</b>				
5.	История и современное развитие физической культуры	2	<p>Физическая культура в современном обществе.</p> <p>Организация и проведение пеших туристических походов.</p> <p>Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.</p>	<p>Определять пеший туристический поход как форму активного отдыха, характеризовать основы его организации и проведения.</p>

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

### 5 класс

Учащийся научится:

- ✓ рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- ✓ выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- ✓ правилам поведения в бассейне, технике плавания на спине, кролем, брассом;
- ✓ выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- ✓ *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- ✓ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- ✓ *-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы имитационных плавательных упражнений;*

### 6 класс

Учащийся научится:

- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- ✓ разрабатывать содержание самостоятельных занятий с 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 функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности.
- ✓ технике плавания на спине, кролем, брассом;

*Учащийся получит возможность научиться:*

- ✓ *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- ✓ *проплывать учебную дистанцию вольным стилем*
- ✓ *-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы плавательных упражнений.*

## 7 класс

Учащийся научится:

- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ технике безопасности и правилам поведения в бассейне, техники плавания на спине, кролем, брассом;
- ✓ выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- ✓ *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- ✓ *-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы плавательных упражнений*

## 8 класс

Учащийся научится:

- ✓ руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- ✓ использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений; выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- ✓ выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ технике безопасности в бассейне, техники плавания на спине, кролем, брассом;
- ✓ выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- ✓ *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной*

*функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- ✓ *выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта.*
- ✓ *-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы плавательных упражнений*

## **9 класс**

Выпускник научится:

- ✓ *самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;*
- ✓ *классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;*
- ✓ *технике безопасности и правилам поведения в бассейне, техники плавания на спине, техники плавания и упражнений при кроле на груди, плаванию «торпедой» на груди и спине,*
- ✓ *разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели.*

*Выпускник получит возможность научиться:*

- ✓ *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- ✓ *осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;*
- ✓ *выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».*
- ✓ *-выполнять закаливающие водные процедуры; выполнять комплексы плавательных упражнений*

**ПРИЛОЖЕНИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

**Требования к уровню подготовки учащихся 5 классов**

**Знать:**

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

**Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**5 класс**

Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	10,4 и меньше	10,5-11,6	11,7 и больше	10,0 и меньше	10,1-11,1	11,2 и больше
Бег 300м, с	1,07 и меньше	1,08-1,21	1,22 и больше	1,00 и меньше	1,01-1,17	1,18 и больше
Бег 1000м, с	5,20 и меньше	5,21-7,20	7,21 и больше	4,45 и меньше	4,46-6,45	6,46 и больше
Бег 1500м, с	9,00 и больше	9,01-10,29	10,30 и больше	8,50 и меньше	8,51-9,59	10,00 и больше
Прыжок в высоту, см	85 и больше	84 - 75	75 и меньше	95 и больше	94 - 85	85 и меньше
Метание мяча (150 г), м	21 и больше	20-15	14 и меньше	34 и больше	33-21	20 и меньше

Контрольные тесты

Упражнения	Девочки	Мальчики
------------	---------	----------

	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,4 и меньше	5,5-6,2	6,3 и больше	5,3 и меньше	5,4-6,1	6,2 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,6 и меньше	8,7-9,0	9,1 и меньше	8,2 и меньше	8,3-8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	164 и больше	123-125	124 и меньше	179 и больше	178-135	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	70 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	14 и больше	13 - 6	5 и меньше	8 и больше	7 - 4	3 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	16 и больше	10 - 15	9 и меньше	22 и больше	12 - 21	11 и меньше
Сила кисти, кг	18 и больше	15 - 10	12 и меньше	24 и больше	21 - 12	16 и меньше



## 6 класс

### Требования к уровню подготовки учащихся 6 классов

#### Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях
- физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

#### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	10,2 и меньше	10,3-11,4	11,5 и больше	9,7 и меньше	9,8 -10,9	11,0 и больше
Бег 300м, с	1,05 и меньше	1,06-1,19	1,20 и больше	0,59 и меньше	1,00 - 1,14	1,15 и больше
Бег 1000м, с	5,10 и меньше	5,11-7,10	7,11 и больше	4,30 и меньше	4,31-6,30	6,31 и больше
Бег 1500м, с	8,15 и больше	8,16 – 8,49	8,50 и больше	7,40 и меньше	7,41 – 8,15	8,10 и больше
Прыжок в высоту, см	90 и больше	89 - 80	80 и меньше	100 и больше	109 - 90	90 и меньше
Метание мяча (150 г), м	23 и больше	22 - 16	15 и меньше	38 и больше	35 - 23	21 и меньше

#### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,3 и меньше	5,4 - 6,0	6,1 и больше	5,2 и меньше	5,3 – 5,9	6,0 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,4 и меньше	8,0 – 8,9	9,0 и меньше	8,0 и меньше	8,1 - 8,5	8,6 и больше
Прыжок в длину с места, см	179 и больше	178 - 140	139 и меньше	184и больше	183-1145	134 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1	110 и больше	109 - 91	90 и меньше	90 и больше	89 - 71	71 и меньше

мин						
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	15 и больше	14 - 7	6 и меньше	9 и больше	8 - 5	4 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	17 и больше	16 - 11	10 и меньше	23 и больше	22 - 13	12 и меньше
Сила кисти, кг	20 и больше	19 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 21	20 и меньше

### Требования к уровню подготовки учащихся 7 классов

#### Знать:

- особенности развития избранного вида спорта;
- особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках средствами физической культуры;
- способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи.

#### Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

## 7 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,8 и меньше	9,9-11,0	11,1 и больше	9,4 и меньше	9,5 -10,6	10,7 и больше
Бег 300м, с	1,01 и меньше	1,02-1,15	1,16 и больше	0,56 и меньше	0,57 - 1,11	1,12 и больше
Бег 1000м, с	5,00 и меньше	5,05-7,00	7,01 и больше	4,20 и меньше	4,21-6,15	6,16 и больше
Бег 1500м, с	7,30 и больше	8,00 – 8,29	8,30 и больше	7,00 и меньше	7,01 – 7,50	7,51 и больше
Прыжок в высоту, см	100 и больше	99 - 95	90 и меньше	110 и больше	109 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	26 и больше	25 - 18	17 и меньше	39 и больше	38 - 26	25 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,2 и меньше	5,3 - 6,9	6,0 и больше	5,0 и меньше	5,1 – 5,8	5,9 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,2 и меньше	8,3 – 8,7	8,8 и меньше	7,8 и меньше	7,9 - 8,3	8,4 и больше
Прыжок в длину с места, см	182 и больше	181 - 145	144 и меньше	195и больше	194-160	159 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	120 и больше	119 - 105	104 и меньше	105 и больше	104 - 95	94 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	16 и больше	15 - 8	7 и меньше	10 и больше	9 - 6	5 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	18 и больше	17 - 12	11 и меньше	24 и больше	23 - 14	13 и меньше
Сила кисти, кг	22 и больше	21 - 17	16 и меньше	32 и больше	31 - 25	24 и меньше

## **Требования к уровню подготовки учащихся 8 классов**

### **Знать:**

- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным
- действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения
- занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной
- направленностью;
- Основы использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и
- энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и
- совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических
- качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности
- посредством регулярных занятий физической культурой;
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма,
- укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с
- разной
- функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и
- оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи
- при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

## 8 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,4 и меньше	9,5-10,7	10,8 и больше	9,0 и меньше	9,1 -10,2	10,3 и больше
Бег 300м, с	58 и меньше	5,8 – 1,11	1,12 и больше	0,54 и меньше	0,54 - 1,07	1,08 и больше
Бег 2000м,с	12,30	13,30	14,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,30	16,30	17,30
Прыжок в высоту, см	105 и больше	104 - 95	95 и меньше	115 и больше	114 - 105	105 и меньше
Метание мяча (150 г), м	28 и больше	27 - 20	19 и меньше	41 и больше	40 - 28	27 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,1 и меньше	5,2 - 5,7	5,8 и больше	4,8 и меньше	4,9 – 5,6	5,7 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,1 и меньше	8,2 – 8,6	8,7 и меньше	7,7 и меньше	7,8 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	185 и больше	184 - 150	149 и меньше	200и больше	200-165	164 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	130 и больше	129 - 110	109 и меньше	115 и больше	114 - 105	104 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	20 и больше	19 - 11	10 и меньше	11 и больше	10 - 7	6 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	19 и больше	18 - 13	12 и меньше	25 и больше	24 - 15	14 и меньше
Сила кисти, кг	24 и больше	23 - 19	18 и меньше	34 и больше	33 - 27	26 и меньше

## **Требования к уровню подготовки выпускников (9 класс)**

### **Знать:**

- Основы истории развития физической культуры в России (в СССР)
- Особенности развития избранного вида спорта;
- Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в равные возрастные периоды;
- Возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- Психофункциональные особенности собственного организма
- Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

По окончании основной школы учащийся должен демонстрировать уровень физической Подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

## 9 класс

### Контрольное упражнение

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 60м, с	9,0 и меньше	9,0-10,4	10,5 и больше	8,7 и меньше	8,6 – 9,8	10,0 и больше
Бег 300м, с	56 и меньше	5,7 – 1,12	1,13 и больше	0,51 и меньше	0,52 - 1,08	1,09 и больше
Бег 2000м,с	11,30	12,30	13,30	-	-	-
Бег 3000-м, с	-	-	-	15,00	15,30	16,30
Прыжок в высоту, см	110 и больше	109 - 100	99 и меньше	120 и больше	119 - 110	109 и меньше
Метание мяча (150 г), м	30 и больше	29 - 22	21 и меньше	43 и больше	42 - 30	29 и меньше

### Контрольные тесты

Упражнения	Девочки			Мальчики		
	Отлично	Хорошо	Удовлетв.	Отлично	Хорошо	Удовлетв.
Бег 30м, с	5,0 и меньше	5,1 - 5,6	5,7 и больше	4,6 и меньше	4,7 – 5,4	5,5 и больше
Челночный бег 3×10м, с	8,0 и меньше	8,1 – 8,5	8,6 и меньше	7,6 и меньше	7,7 - 8,1	8,2 и больше
Прыжок в длину с места, см	190 и больше	189 - 155	154 и меньше	210и больше	209 - 170	169 и меньше
Прыжки через скакалку, количество раз в 1 мин	145 и больше	144 - 120	119 и меньше	130 и больше	129 - 115	114 и меньше
Подтягивания (девочки из положения лежа), количество раз	22 и больше	21 - 11	11 и меньше	12 и больше	11 - 8	7 и меньше
Поднимание туловища, количество раз за 30 с	21 и больше	20 - 15	14 и меньше	28 и больше	27 - 17	16 и меньше
Сила кисти, кг	26 и больше	25 - 20	19 и меньше	36 и больше	35 - 28	27 и меньше

### Материально-техническое обеспечение

#### Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

Оборудование	Количество
Стенка гимнастическая	4
Козёл гимнастический	2
Конь гимнастический	1
Перекладина гимнастическая	1
Канат для лазанья с механизмом крепления	1

Скамейка гимнастическая жёсткая	3
Маты гимнастические	25
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)	10+6
Мяч малый (теннисный)	40
Скакалка гимнастическая	40
Обруч гимнастический	12
Мат для йоги	40
Набор для йоги	10
Турник навесной. Перекладина на шведскую стенку.	1
Бревно гимнастическое, низкое.	1
<b>Лёгкая атлетика</b>	
Планка для прыжков в высоту	1
Стойка для прыжков в высоту	2
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)	2
Номера нагрудные	40
Мяч малый (теннисный)	40
<b>Подвижные и спортивные игры</b>	
Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	2
Мячи баскетбольные для мини-игры	22
Сумка для переноса и хранения мячей	1
Жилетки игровые	20
Стойки волейбольные универсальные	2
Сетка волейбольная	1
Мячи волейбольные	15
Ворота для мини-футбола	2
Мячи футбольные	8
Табло судейское для ведения счёта TORRES	1
Компрессор для накачивания мячей	1
Свисток	4
<b>Лыжи</b>	
Лыжи	16 +10
Палки лыжные	16+10
Эспандер лыжника	6
<b>Измерительные приборы</b>	
Комплект динамометров ручных	2
Тонометр автоматический	1
Спирометр сухой	1
Секундомер	4
<b>Средства первой помощи</b>	
Медицинская аптечка	



