

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пижемская средняя общеобразовательная школа»
(МБОУ «Пижемская СОШ»)

Рассмотрена
на методическом

Руководитель МО

_____/_____/

Согласована:
Заместитель директора
по УР

_____/_____/

Утверждена:
Приказом от объединения

Рабочая программа учебного предмета

«Физическая культура»

6-9 классы

основное общее образование (ФГОС)

Срок реализации 4 лет

Составители: Осташов В.А. учитель физической культуры

с. Замежная, 2022 г.

Пояснительная записка

Программа «Физическая культура. 6-9 классы» разработана на основе Федерального государственного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 1897 от 17.12.2010г. «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (в редакции Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644), приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 №1578 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012г. №413». На основе примерной программы «Физическая культура, 6-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2014г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники: Лях, В. И. Физическая культура. 6-7 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.

Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2014.

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

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

В программе В.И.Ляха, А.А.Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе урока, так и один час урочного времени в каждой четверти.

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

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

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

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

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

- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося в ее самобытности, уникальности, неповторимости.

Задачи физического воспитания учащихся 6-9 классов направлены на:

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного

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

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

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и

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

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

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации

в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

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

Метапредметные результаты:

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

Межпредметные понятия

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

При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретённые на первом уровне **навыки работы с информацией** и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

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

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

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

Регулятивные УУД

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

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

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

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять

самоконтроль своей деятельности в рамках предложенных условий и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;
- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

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

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

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

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;
- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется

алгоритм;

- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

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

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;
- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

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

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или

препятствовали продуктивной коммуникации;

- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

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

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной

деятельности;

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Содержание учебного предмета

6 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Футбол

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки.

Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат. Спортивная игра «Лапта».

Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

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

Лыжная подготовка

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

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

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

Баскетбол

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

ГТО

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

7 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Футбол

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки.

Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат. Спортивная игра «Лапта».

Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

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

Баскетбол

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

ГТО

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

8 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Футбол

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки.

Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат. Спортивная игра «Лапта».

Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

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

Баскетбол

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

ГТО

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

9 класс

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

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

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

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

Физическая культура человека

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

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

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

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

Оценка эффективности занятий физической культурой

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Спортивно-оздоровительная деятельность

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

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

Легкая атлетика

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

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

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

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

Футбол

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

Кроссовая подготовка

Правила и организация проведения соревнований по кроссу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий по кроссовой подготовке. Основы туристской подготовки.

Бег на выносливость (мин), бег с чередованием с ходьбой, бег с преодолением препятствий горизонтальных и вертикальных. Бег 2000м на результат. Спортивная игра «Лапта».

Гимнастика

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

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

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

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

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

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

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

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

Волейбол

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

Баскетбол

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

ГТО

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

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

Тематическое планирование.

5 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Физическая культура как область знаний	В течение учебного года
	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
	Физическая культура человека	в течение учебного года
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в течение учебного года
	Спортивно оздоровительная деятельность	105
1	Легкая атлетика	5
1.1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Спортивная ходьба. Высокий старт.	1

1.2	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Бег 30 м. «Салки по коми».	1
1.3	Двигательные действия, физические качества. Бег 60 м. «Игра в царя».	1
1.4	Двигательные действия, физические качества. Бег 500 м (д), 800м (м).	1
11.5	Двигательные действия, физические качества. Бег 1000 м. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
2	Футбол	5
2.1	Комплекс упражнений физкультминуток. История футбола. Основные правила игры. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.	
2.2	Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Стойка игрока. Перемещения. Комбинации из изученных элементов.	1
2.3	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Техника удара по воротам.	1
2.4	Комплекс утренней гимнастики. Комбинация из изученных элементов.	1
2.5	Профилактика вредных привычек. Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
2.6	Правила соревнований. Игра головой.	1
3	Кроссовая подготовка	9
3.1	Инструктаж по ТБ. Бег (15 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
3.2	Комплекс упражнений физкультпауз. Бег (16мин). Подвижная игра «Лапта».	1
3.3	Комплекс утренней гимнастики. Бег (17мин). Подвижная игра «Лапта».	1
3.4	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (18мин). Подвижная игра «Лапта».	1
3.5	Бег (18мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Салки по коми».	1
3.6	Бег (19 мин). Подвижная игра «Лапта». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
3.7	Бег с препятствием. Подвижная игра «Невод».	1
3.8	Бег на выносливость (2 км). Подвижная игра «Лапта».	1
3.9	Соблюдение режима физической нагрузки. Бег 2000м на результат.	1
4	Гимнастика	18
4.1	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Элементы гимнастики.	1
4.2	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Элементы гимнастики.	1

4.3	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Элементы гимнастики.	1
4.4	Комплекс упражнений на дыхание. Элементы гимнастики.	1
	Строевые команды. Элементы акробатики.	
4.5	Гимнастика для глаз. Элементы акробатики.	1
4.6	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств.	1

	Элементы акробатики.	
4.7	Комплекс упражнений для развития основных физических качеств. Элементы акробатики.	1
4.8	Техника выполнения упражнений. Элементы акробатики.	1
4.9	Техника выполнения упражнений. Опорный прыжок.	1
4.10	Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Опорный прыжок.	1
4.11	Двигательные действия. Опорный прыжок.	1
4.12	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
4.13	Учет техники выполнения опорного прыжка.	1
4.14	Элементы релаксации. Подтягивания.	1
4.15	Элементы релаксации. Подтягивания.	1
4.16	Комплекс упражнений физкультминуток. Поднимание туловища за 30 сек.	1
4.17	Комплекс упражнений физкультпауз. Поднимание туловища за 30 сек.	1
5	Волейбол	23
5.1	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Перемещения.	1
5.2	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
5.3	Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.	1
5.4	Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.	1
5.5	Контроль физического развития. Прием мяча.	1
5.6	Контроль физического развития. Прием мяча.	1
5.7	Комплекс утренней гимнастики. Нападающий удар.	1
5.8	Комбинации из освоенных элементов Учебная игра.	1
5.9	Комбинации из освоенных элементов Учебная игра.	1
5.10	Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.	1
5.11	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
5.12	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
5.13	Контроль физического развития. Прием мяча.	1
5.14	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
5.15	Комплекс утренней гимнастики. Нападающий удар.	1
5.16	Комбинации из освоенных элементов Учебная игра.	1
5.17	Комбинации из освоенных элементов Учебная игра.	1
5.18	Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.	1
5.19	Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.	1
5.20	Техника выполнения упражнений. Передачи мяча.	1

5.21	Контроль физического развития. Прием мяча.	1
5.22	Контроль физического развития. Прием мяча.	1
5.23	Комплекс утренней гимнастики. Нападающий удар.	1
8	Баскетбол	22
8.1	Основные этапы развития физической культуры в России. Остановки, повороты.	1
8.2	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Ведение мяча.	1
8.3	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Ведение мяча.	1
8.4	Правила соревнований. Передачи мяча.	1
8.5	Профилактика вредных привычек. Ведение, передачи мяча.	1
8.6	Комплекс упражнений физкультминуток. Броски мяча. Учебная игра.	1
8.7	Комплекс гимнастики для глаз. Броски в кольцо.	1
8.8	Броски и передачи в тройках. Учебная игра.	1
8.9	Передачи в движении. Учебная игра.	1
8.10	Комплекс гимнастики для глаз. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
8.11	Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1
8.12	Вырывание, выбивание мяча. Учебная игра.	1
8.13	Комплекс упражнений физкультпауз. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
8.14	Штрафной бросок. Учебная игра. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
8.15	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
8.16	Броски и передачи в тройках. Учебная игра.	1
8.17	Передачи в движении. Учебная игра.	1
8.18	Комплекс гимнастики для глаз. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
8.19	Комплекс упражнений физкультпауз. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
8.20	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
8.21	Комплекс упражнений физкультпауз. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
8.22	Эстафеты с элементами баскетбола.	1
9	Кроссовая подготовка	9
9.1	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Способы закаливания организма, приемы самомассажа. Бег (15 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
9.2	Двигательные действия, физические качества, нагрузка. Бег (16 мин). Подвижная игра «Салки по коми».	1
9.3	Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
9.4	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (18 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
9.5	Бег (19 мин). Преодоление препятствий. Подвижная игра «Невод».	1
9.6	Бег (20 мин). Подвижная игра «Лапта».	1

9.7	Профилактика вредных привычек. Бег с препятствиями. Подвижная игра «Лапта».	1
9.8	Контроль за физическим развитием. Бег на выносливость (2 км).	1
9.9	Бег 2000м. на результат. Игры народов Республики Коми	1
	Промежуточная аттестация	2
10	Легкая атлетика	13
10.1	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Спортивная ходьба.	1
10.2	Основы туристической подготовки. Высокий старт.	1
10.3	Способы закаливания организма. Низкий старт.	1
10.4	Низкий старт. Метание мяча.	1
10.5	Правила поведения при выполнении физических упражнений. Бег 60м. Метание мяча.	1
10.6	Комплекс упражнений физкультпауз. Бег 60м. Метание мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
10.7	Контроль за физической подготовленностью, техникой выполнения. Барьерный бег.	1
10.8	Комплекс дыхательной гимнастики. Эстафетный бег.	1
10.9	Контроль за техникой выполнения упражнений. Прыжок в длину с разбега.	1
10.10	Контроль за техникой выполнения упражнений. Прыжок в длину с места.	1
10.11	Способы закаливания организма. Прыжок в высоту с разбега.	1

6 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Физическая культура как область знаний	В течение учебного года
	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
	Физическая культура человека	в течение учебного года
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в течение учебного года
	Спортивно оздоровительная деятельность	108
1	Легкая атлетика	6
1.1	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.	1

	Основы туристической подготовки. Бег по дистанции.	
1.2	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Комплекс утренней гимнастики. Низкий старт. Подвижная игра «Салки по коми».	1
1.3	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комплекс дыхательной гимнастики. Бег 30 м. «Игра в царя».	1
1.4	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег 60м на результат. Игра «Стой олень».	1
1.5	Комплекс утренней гимнастики. Низкий старт. Игра «Невод»	1
1.6	Бег 1500м-д; 2000м-м. на результат. Подвижная игра «Лапта». Игры народов Республики Коми	1
2	Футбол	6
2.1	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Техника передвижений. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.	1
2.2	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Освоение ударов по мячу.	1
2.3	Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини-баскетболу), волейболу. Комплекс гимнастики для глаз. Техники ведения мяча.	1
2.4	Комплекс гимнастики для глаз. Техника удара по мячу.	1
2.5	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Техники владения мячом.	1
2.6	Совершенствование тактики игры. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
3	Кроссовая подготовка	9
3.1	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
3.2	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (15мин). Подвижная игра «Невод».	1
3.3	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (16мин). Подвижная игра «Лапта».	1
3.4	Бег (17мин). Подвижная игра «Салки по коми». Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
3.5	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (18 мин).	1
3.6	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (19 мин).	1
3.7	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег с препятствиями.	1
3.8	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег на выносливость. Подвижная игра «Лапта».	1
3.9	Основы туристической подготовки. Бег 1000м на результат.	1
4	Гимнастика	18

4.1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Строевые команды. Элементы гимнастики.	1
4.2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Элементы гимнастики.	1
4.3	Комплекс упражнений для глаз. Элементы гимнастики. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
4.4	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Элементы гимнастики.	1
4.5	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Элементы гимнастики.	
4.6	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Элементы акробатики.	1
4.7	Комплексные упражнения оздоровительных систем физического воспитания. Элементы акробатики.	1
4.8	Комплекс упражнений для глаз. Элементы акробатики.	1
4.9	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Элементы акробатики.	1
4.10	Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Элементы акробатики.	1
4.11	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Опорный прыжок.	1
4.12	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Опорный прыжок.	1
4.13	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Опорный прыжок.	1
4.14	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Учет техники выполнения опорного прыжка.	1
4.15	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Подтягивания.	1
4.16	Профилактика вредных привычек. Подтягивания.	1
4.17	Способы закаливания организма. Поднимание туловища за 30 сек.	1
4.18	Соблюдение техники выполнения упражнений. Поднимание туловища за 30 сек.	1
5	Волейбол	23
5.1	Основные этапы развития физической культуры в России. Перемещения.	1
5.2	Простейшие приемы самомассажа. Перемещения.	1
5.3	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
5.4	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Передачи мяча.	1
5.5	Упражнения для регулирования массы тела. Передачи мяча.	1
5.6	Комплекс упражнений функциональных возможностей	1

	ССС. Поддачи мяча.	
5.7	Комплекс упражнений для глаз. Поддачи мяча.	1
5.8	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Нападающий удар.	1
5.9	Передачи мяча.	1
8	Баскетбол	22
8.1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.	1
8.2	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча.	1
8.3	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча.	1
8.4	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Штрафной бросок.	1
8.5	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Штрафной бросок.	1
8.6	Комплекс упражнений для глаз. Ведение мяча.	1
8.7	Способы закаливания. Ведение мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
8.8	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Передача мяча.	1
8.9	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Передача мяча.	1
8.10	Комплекс упражнений для глаз. Броски в кольцо.	1
8.11	Нормы этического общения коллективной игры и соревновательной деятельности. Броски в кольцо.	1
8.12	Простейшие приемы самомассажа. Броски в кольцо.	1
8.13	Вырывание, выбивание мяча.	1
8.14	Комплекс упражнений физкультминуток. Игра в баскетбол по основным правилам.	1
8.15	Комбинации из элементов баскетбола. Эстафеты. Правила соревнований.	1
9	Кроссовая подготовка	9
9.1	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Бег (15 мин).	1
9.2	Бег (16 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
9.3	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (17 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
9.4	Бег (18мин). Подвижная игра «Салки по коми».	1
9.5	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег (19 мин). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
9.6	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег (20 мин).	1
9.7	Комплекс упражнений для глаз. Бег с препятствиями.	1
9.8	Способы закаливания организма. Бег на выносливость (1 км).	1
9.9	Комплекс упражнений физкультпауз. Бег 1000м на результат.	1

	Промежуточная аттестация	2
10	Легкая атлетика	15
10.1	Спортивная ходьба. Челночный бег.	1
10.2	Низкий старт.	1
10.3	Высокий старт. Игра «Салки по коми».	1
10.4	Основы туристической подготовки. Бег 30м. Игра «Невод».	1
10.5	Бег 60м на результат.	1
10.6	Прыжок в высоту.	1
10.7	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
10.8	Способы закаливания. Прыжок в длину.	1
10.9	Прыжок в длину.	1
10.10	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Метание мяча.	1
10.11	Комплекс упражнений для глаз. Барьерный бег.	1
10.12	Комплекс упражнений для глаз. Эстафетный бег.	1
10.13	Контроль за техникой выполнения упражнений. Высокий старт.	1

7 класс

№	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Физическая культура как область знаний	в течение учебного года
	История и современное развитие физической культуры	в течение учебного года
	Современное представление о физической культуре	в течение учебного года
	Физическая культура человека	в течение учебного года
	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой	в течение учебного года
	Оценка эффективности занятий физической культурой	в течение учебного года
	Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность	в течение учебного года
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	в течение учебного года
	Спортивно оздоровительная деятельность	102
1	Легкая атлетика	6
1.1	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Основы туристической подготовки. Бег по дистанции. История развития Легкой атлетики в Республике Коми.	1
1.2	Комплекс утренней гимнастики. Низкий старт. Подвижная игра «Салки по коми».	1
1.3	Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным	1

	комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комплекс дыхательной гимнастики. Бег 30 м. «Игра в царя».	
1.4	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Комплекс дыхательной гимнастики. Бег 60м на результат. Игра « Стой олень».	1
11.5	Комплекс утренней гимнастики. Низкий старт. Игра « Невод»	1
2	Футбол	6
2.1	Роль физической культуры в формировании ЗОЖ. Техника передвижений.	1
2.2	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Освоение ударов по мячу.	1
2.3	Комплекс гимнастики для глаз. Техники ведения мяча.	1
2.4	Комплекс гимнастики для глаз. Техника удара по мячу.	1
2.5	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Техники владения мячом.	1
2.6	Совершенствование тактики игры.	1
3	Кроссовая подготовка	10
3.1	Олимпийские игры древности и современности. Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	1
3.2	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (15мин). Подвижная игра «Невод».	1
3.3	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (16мин). Подвижная игра «Лапта».	1
3.4	Бег (17мин). Подвижная игра «Салки по коми».	1
3.5	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (18 мин).	1
3.6	Комплекс дыхательной гимнастики. Бег (19 мин).	1
3.7	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег с препятствиями. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
3.8	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег на выносливость. Подвижная игра «Лапта».	1
3.9	Бег на выносливость (3км - юн, 2 км – дев.).	1
3.10	Бег на результат 3000м –юн. 2000 м – д.	1
4	Гимнастика	18
4.1	Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки. Строевые команды. Элементы гимнастики.	1
4.2	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Элементы гимнастики.	1
4.3	Комплекс упражнений для глаз. Элементы гимнастики.	1
4.4	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Элементы гимнастики.	1
	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Элементы гимнастики.	
4.5	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Элементы акробатики.	1

4.6	Комплексные упражнения оздоровительных систем физического воспитания. Элементы акробатики.	1
4.7	Комплекс упражнений для глаз. Элементы акробатики.	1
4.8	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Элементы акробатики.	1
4.9	Контроль за физическим развитием и физической подготовленностью. Элементы акробатики.	1
4.10	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Опорный прыжок.	1
4.11	Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки. Опорный прыжок.	1
4.12	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Опорный прыжок.	1
4.13	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Учет техники выполнения опорного прыжка.	1
4.14	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Подтягивания.	1
4.15	Профилактика вредных привычек. Подтягивания. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
4.16	Способы закаливания организма. Поднимание туловища за 30 сек.	1
4.17	Соблюдение техники выполнения упражнений. Поднимание туловища за 30 сек.	1
5	Волейбол	21
5.1	Основные этапы развития физической культуры в России. Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Перемещения.	1
5.2	Простейшие приемы самомассажа. Перемещения.	1
5.3	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча.	1
5.4	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Передачи мяча. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
5.5	Упражнения для регулирования массы тела. Передачи мяча.	1
5.6	Комплекс упражнений функциональных возможностей ССС. Поддачи мяча.	1
5.7	Комплекс упражнений для глаз. Поддачи мяча.	1
5.8	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Нападающий удар.	1
5.9	Простейшие приемы самомассажа. Нападающий удар.	1
5.10	Основные этапы развития физической культуры в России. Перемещения.	1
5.11	Простейшие приемы самомассажа. Перемещения.	1
5.12	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча.	1
5.13	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Передачи мяча.	1
5.14	Упражнения для регулирования массы тела. Передачи мяча.	1
5.15	Комплекс упражнений функциональных возможностей ССС. Поддачи мяча.	1
5.16	Комплекс упражнений для глаз. Поддачи мяча.	1

5.17	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Нападающий удар.	1
5.18	Простейшие приемы самомассажа. Нападающий удар.	1
5.19	Комплекс упражнений функциональных возможностей ССС. Подачи мяча.	1
5.20	Комплекс упражнений для глаз. Подачи мяча.	1
5.21	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Нападающий удар.	1
8	Баскетбол	21
8.1	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой деятельности.	1
8.2	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча.	1
8.3	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Передачи мяча.	1
8.4	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Штрафной бросок.	1
8.5	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Штрафной бросок.	1
8.6	Комплекс упражнений для глаз. Ведение мяча.	1
8.7	Способы закаливания. Ведение мяча.	1
8.8	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Передача мяча.	1
8.9	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Передача мяча.	1
8.10	Комплекс упражнений для глаз. Броски в кольцо. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
8.11	Нормы этического общения коллективной игры и соревновательной деятельности. Броски в кольцо.	1
8.12	Простейшие приемы самомассажа. Броски в кольцо.	1
8.13	Вырывание, выбивание мяча.	1
8.14	Комплекс упражнений физкультминуток. Игра в баскетбол по основным правилам.	1
8.15	Комбинации из элементов баскетбола. Эстафеты. Правила соревнований.	1
8.16	Комплекс упражнений для глаз. Броски в кольцо.	1
8.17	Нормы этического общения коллективной игры и соревновательной деятельности. Броски в кольцо.	1
8.18	Простейшие приемы самомассажа. Броски в кольцо.	1
8.19	Вырывание, выбивание мяча.	1
8.20	Комплекс упражнений физкультминуток. Игра в баскетбол по основным правилам.	1
8.21	Комбинации из элементов баскетбола. Эстафеты. Правила соревнований.	1
9	Кроссовая подготовка	8
9.1	Контроль за соблюдением режимов физической нагрузки. Бег (15 мин).	1
9.2	Бег (16 мин). Подвижная игра «Лапта».	1
9.3	Комплекс упражнений физкультминуток. Бег (17 мин). Подвижная	1

	игра «Лепта».	
9.4	(18мин). Подвижная игра «Салки по коми».	1
9.5	Комплекс упражнений утренней гимнастики. Бег (19 мин).	1
9.6	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Бег (20 мин).	1
9.7	Способы закаливания организма. Бег на выносливость (1 км). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО).	1
9.8	Комплекс упражнений физкультпауз. Бег 1000м на результат. Игры народов Республики Коми	1
	Промежуточная аттестация	2
10	Легкая атлетика	13
10.1	Спортивная ходьба. Челночный бег.	1
10.2	Низкий старт.	1
10.3	Высокий старт. Игра « Салки по коми».	1
10.4	Основы туристической подготовки. Бег 30м. Игра « Невод».	1
10.5	Бег 60м на результат.	1
10.6	Прыжок в высоту.	1
10.7	Прыжок в высоту.	1
10.8	Способы закаливания. Прыжок в длину.	1
10.9	Прыжок в длину. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1
10.10	Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. Метание мяча.	1
10.11	Комплекс упражнений для глаз. Барьерный бег.	1
10.12	Комплекс упражнений для глаз. Эстафетный бег.	1
10.13	Контроль за техникой выполнения упражнений. Высокий старт. Игры народов Республики Коми	1