

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
(МАОУ «СОШ № 7»  
«7 №-а шөр школа» муниципальной асьюралана велөдән учреждение  
(«7 №-а ШШ» МАВУ)**

Рекомендовано  
Педагогическим  
советом МАОУ «СОШ № 7»  
Протокол № 1 от «29» августа 2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«Физическая культура»  
основное общее образование 5-9 классы**

Разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ МО и Н РФ от 17.12.2010 г. № 1897 с изм.).

Составитель: Юферицина Е.М., учитель физическая культура

Сыктывкар, 2018

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «обществознание»**

### **Личностные результаты**

- 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.

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

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

- Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего

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

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

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

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

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

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

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

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты, включают освоенные учащимися 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 учащимися 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 смыслового чтения.** Учащиеся 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 учащиеся усовершенствуют приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

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

В ходе изучения всех учебных предметов учащиеся 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**

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**

б. 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**

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**

5 класс

### **Учащийся научится:**

#### **Знания о физической культуре**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, упражнений, развития физических качеств;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- 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 направленности.
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику - выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы ВФСК «ГТО» в соответствии с возрастными ступенями».

### **Учащийся получит возможность научиться:**

#### **Знания о физической культуре**

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

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

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

*- 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*

### **Физическое совершенствование**

*-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;*

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

*- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

### **6 класс**

#### **Учащийся научится:**

#### **Знания о физической культуре**

*- 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;*

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

*- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- 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 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;

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

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

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

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

- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

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

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

- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций;

- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в

условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы ВФСК «ГТО» в соответствии с возрастными ступенями».

**Учащийся получит возможность научиться:**

**Знания о физической культуре**

- 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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

**7 класс**

**Учащийся научится:**

**Знания о физической культуре**

- 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;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- 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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий,



освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы ВФСК «ГТО» в соответствии с возрастными ступенями».

### **Учащийся получит возможность научиться:**

#### **Знания о физической культуре**

- *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*

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

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него*

*оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*

- *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*

### **Физическое совершенствование**

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.*

## **8 класс**

### **Учащийся научится:**

#### **Знания о физической культуре**

- *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;*
- *определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;*
- *разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.*

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

- *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;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в

условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
- выполнять нормативы ВФСК «ГТО» в соответствии с возрастными ступенями».

**Учащийся получит возможность научиться:**

**Знания о физической культуре**

- 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

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

**9 класс**

**Учащийся научится:**

**Знания о физической культуре**

- 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;

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

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме 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 доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

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

- 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;

- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

### **Физическое совершенствование**

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

трудовой и учебной деятельности;

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

**Учащийся получит возможность научиться:**

**Знания о физической культуре**

- *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*

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

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

### **Физическое совершенствование**

-выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений 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 по физической подготовке.

## **Содержание учебного предмета**

### **5 класс**

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

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Физическое развитие человека.

*Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Здоровье и здоровый образ жизни

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

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

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

Самонаблюдение и самоконтроль.

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.

#### **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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические*

*действия и правила. Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; 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).

## **6 класс**

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

#### **История и современное развитие физической культуры**

*Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры.*

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Коррекция осанки и телосложения.

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз.

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

Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок.

#### **Физическое совершенствование**

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

Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств.

#### **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). 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.. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.* Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **7 класс**

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

#### **История и современное развитие физической культуры**

Физическая культура в современном обществе.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью.

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

Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой.*

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

Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

#### **Физическое совершенствование**

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

*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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)*

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **8 класс**

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

#### **История и современное развитие физической культуры**

Комплекс ГТО в Советском Союзе и в современной России.

#### **Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

Техника движений и ее основные показатели. *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

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

*Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных*

*показаний здоровья и физического развития.*

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

Измерение резервов организма с помощью функциональных проб.

#### **Физическое совершенствование**

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

Подготовка и выбор упражнений для выполнения нормативов комплекса ГТО своей ступени.

##### **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). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Плавание на груди и спине вольным стилем. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.*

##### **Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность**

*Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)*

Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

## **9 класс**

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

#### **История и современное развитие физической культуры**

Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

**Современное представление о физической культуре (основные понятия)**

*Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

#### **Физическая культура человека**

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

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

## культурой

Организация досуга средствами физической культуры.

## Оценка эффективности занятий физической культурой

Оценка эффективности занятий.

### Физическое совершенствование

#### Физкультурно-оздоровительная деятельность

*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), 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. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

#### Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

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

## Тематическое планирование

### 5 класс 3 ч в неделю (105 ч)

раздел	Наименование тем	Ко-во часов	кр	Основные виды учебной деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний</b> <b>1 История и</b>	<i>Олимпийские</i>	1		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры,

<p><b>современное развитие физической культуры</b></p>	<p><i>игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i></p>		<p>раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>
<p><b>2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b></p>	<p>Физическое развитие человека.  <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i></p>	<p>1  в процессе урока</p>	<p>Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
<p><b>3 Физическая культура человека</b></p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни</p>	<p>1</p>	<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
<p><b>4 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p>	<p>к 1</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>
<p><b>5 Оценка эффективности и занятий физической</b></p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>



<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	<p>волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>		<p>действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Изучают правила соревнований, применяют их в игровой деятельности. Знакомятся с жестами судьи.</p>
	<p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. (Туризм и спортивное ориентирование)</i></p>	8	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе.</p>
	<p><i>Плавание. Подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p>	2	<p>Изучают историю плавания. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений.</p>
	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	20	<p>Соблюдают правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изученных лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>
	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание;</i></p>	в процессе урока	<p>Применяют ходьбу, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах, полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения для развития физических качеств. Используют упражнения из базовых видов спорта для развития общефизической и специальной</p>

	<p><i>метание малого мяча;</i>  <i>преодоление препятствий разной сложности;</i>  <i>передвижение в висах и упорах.</i>  <i>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i>  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).</p>			<p>физической подготовки.</p>
	<p>Промежуточная аттестация</p>			



**Тематическое планирование  
6 класс 3 ч в неделю (105 ч)**

раздел	Наименование тем	Ко-во часов	кр	Основные виды учебной деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний</b> <b>1 История и современное развитие физической культуры</b>  <b>2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>  <b>3 Физическая культура человека</b>  <b>4 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.</p> <p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>
	Физическое развитие человека.  <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1	в процессе урока	<p>Составляют личный план физического самовоспитания.</p> <p>Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.</p> <p>Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.</p>
	Здоровье и здоровый образ жизни	1		<p>Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности.</p> <p>Выполняют основные правила организации распорядка дня.</p> <p>Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p>
	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды,	к мест и	1	

<p><b>5 Оценка эффективности и занятий физической культурой</b></p>	<p>планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p> <p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b></p> <p><b>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p> <p><b>2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	<p>в процессе урока</p> <p>9</p> <p>20</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений, Описывают технику упражнений.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила техники безопасности. Осуществляют страховку при работе в группах и в парах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, упражнений в матаии, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют освоенные упражнения для развития соответствующих физических</p>

			<p>качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	41	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Изучают правила соревнований, применяют их в игровой деятельности. Знакомятся с жестами судьи.</p>
	<p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. (Туризм и спортивное ориентирование)</i></p>	8	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
	<p><i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p>	2	<p>Изучают историю плавания. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений.</p>
	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	20	<p>Соблюдают правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изученных лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>
<b>Прикладно-</b>	<i>Прикладная</i>	<b>в</b>	<p>Применяют ходьбу, бег и прыжки,</p>

<p><b>ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	<p><i>физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).</p> <p>Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами</p>	<p>процесс урока</p>	<p>выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах, полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения для развития физических качеств. Используют упражнения из базовых видов спорта для развития общефизической и специальной физической подготовки.</p>
--	---	----------------------	--

	акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).			
	Промежуточная аттестация			

### Тематическое планирование 7 класс 3 ч в неделю (105 ч)

раздел	Наименование тем	Ко-во часов	кр	Основные виды учебной деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний</b> <b>1 История и современное развитие физической культуры</b>	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1		Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
	<b>2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	1		Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.
	<i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	в процессе урока		Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
<b>3 Физическая культура человека</b>	Здоровье и здоровый образ жизни	1		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.

<p><b>4 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p>	<p>к 1</p>	<p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>
<p><b>5 Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b> <b>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>  <b>2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики)).</p>	<p>в процессе урока</p> <p>с 9</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений, Описывают технику упражнений.</p> <p>Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила техники безопасности. Осуществляют страховку при работе в группах и в парах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>

	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	20	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, упражнений в метании, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют освоенные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	41	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Изучают правила соревнований, применяют их в игровой деятельности. Знакомятся с жестами судьи.</p>
	<p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. (Туризм и спортивное ориентирование )</i></p>	8	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
	<p><i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p>	2	<p>Изучают историю плавания. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений.</p>
	<p>Лыжные гонки: передвижение на</p>	20	<p>Соблюдают правила техники безопасности при ходьбе на лыжах.</p>

<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	<p>лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.</i></p> <p>Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изученных лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Применяют ходьбу, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах, полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения для развития физических качеств. Используют упражнения из базовых видов спорта для развития общефизической и специальной физической подготовки.</p>
--	---	-------------------------	--



	е на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).			
	Промежуточная аттестация			

### Тематическое планирование 8 класс 3 ч в неделю (108 ч)

раздел	Наименование тем	Ко-во часов	кр	Основные виды учебной деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>1 История и современное развитие физической культуры</b>	<i>Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.</i>	1	Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований. Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
	<b>2 Современное представление о физической культуре (основные понятия)</b>	Физическое развитие человека.  <i>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	1  в про цесс е урок а	Составляют личный план физического самовоспитания. Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц. Осмысливают, как занятия физическими упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
	<b>3 Физическая культура человека</b>	Здоровье и здоровый образ жизни	1	Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их

<p><b>4 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b></p>	<p>Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).</p>	<p>к 1</p>	<p>взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.</p> <p>Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физкультурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.</p>
<p><b>5 Оценка эффективности занятий физической культурой</b></p>	<p>Самонаблюдение и самоконтроль.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.</p>
<p><b>Физическое совершенствование</b> <b>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.</p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Выполняют комплексы упражнений, описывают технику упражнений.</p>
<p><b>2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b></p>	<p>Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных</p>	<p>с 9</p>	<p>Различают строевые команды, четко выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают технику данных упражнений и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие</p>

	<p>снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики).</p>		<p>соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила техники безопасности. Осуществляют страховку при работе в группах и в парах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p>
	<p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p>	20	<p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, упражнений в матании, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Применяют освоенные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p>
	<p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p>	44	<p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Изучают правила соревнований, применяют их в игровой деятельности. Знакомятся с жестами судьи.</p>
	<p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. (Туризм и спортивное ориентирование)</i></p>	8	<p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p>
	<p><i>Плавание. Подводящие упражнения в лежании на</i></p>	2	<p>Изучают историю плавания. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют</p>

<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	<p><i>воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p> <p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p> <p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; 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,</i></p>	<p>20</p> <p>в процессе урока</p>	<p>характерные ошибки. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений.</p> <p>Соблюдают правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изученных лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p> <p>Применяют ходьбу, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах, полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения для развития физических качеств. Используют упражнения из базовых видов спорта для развития общефизической и специальной физической подготовки.</p>
--	--	-----------------------------------	--

	<p>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).</p>			
	Промежуточная аттестация			

### Тематическое планирование 9 класс 3 ч в неделю (102 ч)

раздел	Наименование тем	Ко-во часов	кр	Основные виды учебной деятельности учащихся
<b>Физическая культура как область знаний</b>	<b>1 История и современное развитие физической культуры</b>	1		<p>Раскрывают историю возникновения и формирования физической культуры. Характеризуют Олимпийские игры древности как явление культуры, раскрывают содержание и правила соревнований.            Определяют цель возрождения Олимпийских игр, объясняют смысл символики и ритуалов, роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.</p>
	<b>2 Современное представление о физической культуре (основные</b>	1 в		<p>Составляют личный план физического самовоспитания.            Выполняют упражнения для тренировки различных групп мышц.            Осмысливают, как занятия физическими</p>

понятия)	<i>физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».</i>	процесс урока		упражнениями оказывают благотворное влияние на работу и развитие всех систем организма, на его рост и развитие.
<b>3 Физическая культура человека</b>	Здоровье и здоровый образ жизни	1		Раскрывают понятие здорового образа жизни, выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
<b>4 Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой</b>	Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью).	1		Оборудуют с помощью родителей место для самостоятельных занятий физической культурой в домашних условиях и приобретают спортивный инвентарь. Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях.
<b>5 Оценка эффективности занятий физической культурой</b>	Самонаблюдение и самоконтроль.	в процессе урока		Выполняют тесты на приседания и пробу с задержкой дыхания. Измеряют пульс до, во время и после занятий физическими упражнениями. Заполняют дневник самоконтроля.
<b>Физическое совершенствование</b> <b>1 Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой.	в процессе урока		Выполняют комплексы упражнений, Описывают технику упражнений.
<b>2 Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	Гимнастика с основами акробатики: организующие	с 9		Различают строевые команды, чётко выполняют строевые приёмы.  Описывают технику данных упражнений

	<p>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).</p> <p>Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.</p> <p>Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам.</p> <p><i>Национальные виды спорта: технико-тактические действия и</i></p>	<p>20</p> <p>41</p> <p>5</p>	<p>и составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития координационных способностей. Составляют совместно с учителем простейшие комбинации упражнений, направленные на развитие соответствующих физических способностей. Выполняют обязанности командира отделения. Оказывают помощь в установке и уборке снарядов. Соблюдают правила техники безопасности. Осуществляют страховку при работе в группах и в парах. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, упражнений в матании, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют освоенные упражнения для развития соответствующих физических качеств. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдают правила безопасности</p> <p>Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения тактики игровых действий. Изучают правила соревнований, применяют их в игровой деятельности. Знакомятся с жестами судьи.</p> <p>Раскрывают историю формирования туризма. Формируют на практике туристские навыки в пешем походе под руководством преподавателя. Объясняют важность бережного</p>
--	--	------------------------------	---

<p><b>Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность</b></p>	<p><i>правила. (Туризм и спортивное ориентирование)</i>  <i>Плавание. Подводные упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.</i></p>	<p>2</p>	<p>отношения к природе. В парах с одноклассниками тренируются в наложении повязок и жгутов, переноске пострадавших.</p> <p>Изучают историю плавания. Описывают технику выполнения плавательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки. Раскрывают значение плавательных упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма и для развития физических способностей. Раскрывают понятие техники выполнения плавательных упражнений.</p>
	<p>Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами.          Подъемы, спуски, повороты, торможения.</p>	<p>20</p>	<p>Соблюдают правила техники безопасности при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения. Описывают технику изученных лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий.</p>
	<p><i>Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные</i></p>	<p>в процессе урока</p>	<p>Применяют ходьбу, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах, полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения для развития физических качеств. Используют упражнения из базовых видов спорта для развития общефизической и специальной физической подготовки.</p>



	<p><i>упражнения.</i>  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).</p>			
	Промежуточная аттестация			

### **Промежуточная аттестация по физической культуре**

Промежуточная аттестация учащихся – процедура, проводимая с целью определения степени освоения учащимися содержания отдельной части или всего объёма учебного предмета основной общеобразовательной программы соответствующего уровня обучения.

В рамках промежуточной аттестации по предмету физическая культура в 5-9 классах проводится практическая-контрольная работа в форме тестирования. Практические тесты (нормативы) определяют УФП (уровень физической подготовленности).

Виды тестов (нормативов) 5-9 классы:

- Бег 60м;
- Бег 1500м – 5,6,7 классы

- 2000м – 8, 9 классы;
- Прыжки в длину с места;
  - Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек.;
  - Подтягивание на перекладине: мальчики в висе,  
девочки в висе лёжа на низкой перекладине;
  - Наклон туловища вперёд из положения стоя.

**Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации в 5 классе:**

Тесты/нормативы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег (сек)	11.2	10.6	10.0	11.4	10.8	10.4
Прыжки в длину с места (см)	125	145	160	110	130	155
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	5	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)				8	10	15
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек. (раз)	20	24	28	18	22	26
Наклоны туловища в положении сидя (см)	2	8	12	3	9	15

**Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации в 6 классе:**

Тесты/нормативы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег (сек)	11.1	10.4	9.8	11.2	10.6	10.3
Бег 1500 метров	7.0	6.0	5.0	7.30	6.30	5.30

(мин, сек)						
Прыжки в длину с места (см)	128	150	168	115	135	160
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	4	5	7	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)				10	15	18
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	24	28	30	22	26	28
Наклоны туловища в положении сидя (см)	3	9	13	4	10	16

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации в 7 классе:

Тесты/нормативы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег (сек)	11.00	10.2	9.4	11.2	10.4	9.8
Прыжки в длину с места (см)	130	158	170	120	140	165
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)				10	15	18
Поднимание туловища из	24	28	30	22	26	28

положения лежа за 30 сек. (раз)						
Наклоны туловища в положении сидя (см)	14	10	4	17	11	5

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации в **8** классе:

Тесты/нормативы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег (сек)	10.5	9.7	8.8	10.7	10.2	9.7
Прыжки в длину с места (см)	150	170	190	130	160	175
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6	7	10	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)				10	15	18
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	24	28	32	22	26	28
Наклоны туловища в положении сидя (см)	15	11	5	18	12	6

Критерии оценивания результатов промежуточной аттестации в **9** классе:

Тесты/нормативы	мальчики			девочки		
	3	4	5	3	4	5
Челночный бег (сек)	10.00	9.2	8.4	10.5	10.0	9.4
Прыжки в длину	160	190	2.10	140	165	180

с места (см)						
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	7	8	11	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине (раз)				10	18	22
Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек. (раз)	28	30	34	24	27	23
Наклоны туловища в положении сидя (см)	16	12	6	19	13	6

**Календарно-тематический план**

**Класс 5**

№	Название раздела, тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Основы знаний.	4	
1.1	Древние олимпийские игры. Современные олимпийские игры. Олимпийское движение в России.	1	
2	Легкая атлетика.	11	
2.1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение высокому старту, стартовому разгону. Игра «Вызов номеров».	1	
2.2	Совершенствование высокого старта, стартового разгона. Ускорения 4 по 30 м. Игра «Шырон-пельсон» (Мышь и угол) (ЭКС)	1	
2.3	Контрольное упражнение: бег 30 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1	Контрольное упражнение
2.4	Медленный бег 6 мин. Обучение метанию мяча на дальность с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
2.5	Совершенствование метания мяча на дальность с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО) Прыжковые упражнения. Игра «Мяч водящему».	1	
2.6	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Круговая эстафета (дистанция 30 м.).	1	Контрольное упражнение
2.7	Бег 1 км. без учета времени (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Обучение метанию в вертикальную цель. Игра «Сарон ворсом» (Игра в царя) (ЭКС).	1	
2.8	Бег с препятствиями. Обучение метанию мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	1	
2.9	Контрольное упражнение: бег 1 км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование метания мяча в вертикальную и вертикальную цель.	1	Контрольное упражнение
2.10	Обучение челночному бегу 3 x 10 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречные эстафеты.	1	
2.11	Контрольное упражнение: челночный бег 3 x 10 м. (подготовка к выполнению нормативов	1	Контрольное упражнение

	ГТО). Игра «Снайпер».		
3	Спортивные игры. Баскетбол.	12	
3.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Основные приемы игры.	1	
3.2	Обучение стойкам, перемещениям, остановкам. Игра «Снайпер»	1	
3.3	Совершенствование стоек, перемещений, остановок. Обучение поворотам. Эстафеты.	1	
3.4	Игра «Тымон» (В салки) (ЭКС). Комбинация из освоенных элементов (перемещение, остановка, поворот, ускорение).	1	
3.5	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов. Игра «Снайпер».	1	Контрольное упражнение
3.6	Обучение ловле и передаче двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте. Бросок мяча о щит. Игра «Борьба за мяч».	1	
3.7	Совершенствование передач мяча на месте. Обучение броску мяча двумя руками. Игра «Борьба за мяч».	1	
3.8	Контрольное упражнение: ловля и передача мяча на месте. Игра «Снайпер».	1	Контрольное упражнение
3.9	Обучение ведению мяча на месте и в движении по прямой. Совершенствование броска мяча двумя руками. Гра «Ловишки с мячом»	1	
3.10	Контрольное упражнение: бросок мяча в кольцо двумя руками. Игра «Снайпер».	1	Контрольное упражнение
3.11	Совершенствование ведения мяча по прямой. Обучение ведению мяча с изменением направления движения . Игра «Ловишки с мячом».	1	
3.12	Совершенствование ведения мяча с изменением направления движения . Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Игра «Борьба за мяч».	1	
1	Основы знаний.		
1.2	Роль Пьера де Кубертена в становлении и развитии Олимпийских игр современности. Цель и задачи современного олимпийского движения.	1	
4	Спортивные игры. Волейбол.	21	
4.1	Инструктаж по технике безопасности на	1	

	уроках волейбола. История волейбола. Основные приемы игры в волейбол.		
4.2	Обучение стойкам, перемещениям, остановкам, ускорениям. Прыжки через скакалку. Игра «Многобол».	1	
4.3	Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Обучение передаче мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Пионербол».	1	
4.4	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игра «Пионербол».	1	Контрольное упражнение
4.5	Совершенствование передачи мяча сверху двумя руками. Обучение передаче снизу двумя руками на месте. Игра «Свеча».	1	
4.6	Контрольное упражнение: передача мяча сверху на месте. Эстафеты во встречных колонах с в/б мячом.	1	Контрольное упражнение
4.7	Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками на месте. Круговая тренировка. Игра «Пионербол».	1	
4.8	Совершенствование передачи мяча снизу двумя руками на месте. Обучение нижней прямой подаче. Игра «Попади в круг».	1	
4.9	Контрольное упражнение: передача мяча снизу. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра «Пионербол».	1	Контрольное упражнение
4.10	Совершенствование нижней прямой подачи, передачи мяча через сетку. Игра «Попади в круг».	1	
4.11	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача. Эстафеты с в/б мячом.	1	Контрольное упражнение
4.12	Прием мяча после подачи. Краткие правила волейбола. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.13	Совершенствование приема мяча после подачи через сетку. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.14	Комбинация из освоенных элементов: подача, прием, передача. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.15	Совершенствование комбинации из	1	



	освоенных элементов. Прыжки через скакалку. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.		
4.16	Обучение прямому нападающему удару с собственного подбрасывания. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.18	Совершенствование прямого нападающего удара с собственного подбрасывания. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.19	Совершенствование прямого нападающего удара с набрасывания. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.20	Совершенствование прямого нападающего удара с передачи. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.21	Совершенствование прямого нападающего удара с передачи через сетку. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
5	Плавание	2	
5.1	Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания.	1	
5.2	Правила техники безопасности. Стили плавания, дистанции, места проведения занятий и соревнований.	1	
1	Основы знаний.		
1.3	Физические упражнения и игры в Киевской Руси, Московском государстве, на Урале и в Сибири. Первые спортивные клубы в дореволюционной России.	1	
6	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	20	
6.1	Инструктаж по технике безопасности. Одежда, обувь, лыжный инвентарь. Подбор смазки. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	1	
6.2	Прохождение дистанции 1км. Обучение прямому спуску с пологого склона в различных стойках. Игра «По местам»	1	
7	Гимнастика с основами акробатики.	9	
7.1	Техника безопасности на уроках гимнастики, перестроения, размыкания, смыкания, игра «Синдзэб» (Прячь глаза) (ЭКС)	1	
6.3	Прохождение дистанции 1км. Обучение	1	

	попеременному двухшажному ходу.		
6.4	Обучение спуску с горы торможением плугом. Игра «Объедь препятствие»	1	
7.2	Гимнастика. Обучение опорному прыжку. Контрольное упражнение: поднимание туловища (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.5	Прохождение дистанции 1км. Совершенствование попеременного двухшажного хода.	1	
6.6	Обучение поворотам переступанием. Совершенствование спуска с горы торможением плугом. Игра «Метла»	1	
7.3	Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка. Контрольное упражнение: наклон вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.7	Прохождение дистанции 1км. Совершенствование попеременного двухшажного хода. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	
6.8	Контрольное упражнение: техника выполнения торможения плугом. Эстафеты на пологом склоне.	1	Контрольное упражнение
7.4	Гимнастика. Контрольное упражнение: опорный прыжок. Игра «Пола-мачон» (В щит и мяч) (ЭКС).	1	Контрольное упражнение
6.9	Прохождение дистанции 1км. Контрольное упражнение: техника выполнения попеременного двухшажного хода.	1	Контрольное упражнение
6.10	Совершенствование поворотов переступанием в движении на пологом спуске. Игра «Подними кубик».	1	
7.5	Гимнастика. Обучение кувырку вперед, назад, стойке на лопатках. Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.11	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование одновременного одношажного хода. Обучение подъема в гору «полуелочкой».	1	
6.12	Контрольное упражнение: техника выполнения поворотов переступанием.	1	Контрольное упражнение

	Игра «Проедь в воротики».		
7.6	Гимнастика. Совершенствование кувырка вперед, назад, стойки на лопатках. акробатическая комбинация из изученных элементов. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.13	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование подъема в гору «полуелочкой».	1	
6.14	Эстафеты на пологом склоне.	1	
7.7	Гимнастика. Контрольное упражнение: акробатическая комбинация из изученных элементов. Игра «Ема».(ЭКС)	1	Контрольное упражнение
6.15	Прохождение дистанции 1км. Контрольное упражнение: подъема в гору «полуелочкой».	1	
6.16	Спуски с горы, объезжая препятствия. Игра «Метла».	1	
7.8	Гимнастика. Разучивание комбинации девочки – на бревне, мальчики – на гимнастической перекладине. Игра «Третий лишний»	1	
6.17	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 2 км на время (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.18	Подвижные игры на лыжах.	1	
7.9	Гимнастика. Контрольное упражнение: комбинации девочки – на бревне, мальчики – на гимнастической перекладине.		Контрольное упражнение
6.19	Прохождение дистанции 3 км., используя технику изученных ходов.	1	
6.20	Эстафеты на пологом склоне.	1	
1	Основы знаний.		
1.4	Здоровье и здоровый образ жизни, его составляемые.	1	
8	Спортивные игры. Футбол.	8	
8.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Основные приемы игры. Обучение стойкам и перемещениям. Игра «Мяч водящему»	1	
8.2	Совершенствование стоек и перемещений. Обучение ведению мяча по прямой. Игра в минифутбол.	1	
8.3	Совершенствование ведения мяча по	1	

	прямой. Обучение приему мяча. Игра в минифутбол.		
8.4	Совершенствование приема мяча. Обучение ведению с изменением направления. Игра в минифутбол.	1	
8.5	Обучение ударам мяча. Совершенствование ведения с изменением направления. Игра в минифутбол.	1	
8.6	Контрольное упражнение: ведения с изменением направления. Совершенствование ударов. Игра в минифутбол.	1	Контрольное упражнение
8.7	Основные правила игры в минифутбол. Комбинация из изученных элементов.	1	
8.8	Контрольное упражнение: комбинация из изученных элементов. Игра в минифутбол по правилам	1	Контрольное упражнение
	Промежуточная аттестация (контрольные нормативы).	1	
2	Легкая атлетика.	9	
2.12	Обучение прыжку в высоту способом перешагивания с 3-4 шагов разбега. Игра «Тэрыб кор» (ЭКС).	1	
2.13	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания с 3-4 шагов разбега. Игра «Бег по кругу»	1	
2.14	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивания. Игра «Вызов номеров».	1	Контрольное упражнение
2.15	Медленный бег 10 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжковые упражнения. Игра «Варыш»(ЭКС)	1	
2.16	Обучение передаче эстафетной палочки. Круговая эстафета с этапом 60 м.	1	
2.17	Совершенствование передачи эстафетной палочки, круговая эстафета с этапом 200 м.	1	
2.18	Контрольное упражнение: техника выполнения передачи эстафетной палочки. Бег с препятствиями.	1	Контрольное упражнение
2.19	Контрольное упражнение: бег 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра «Третий лишний».	1	Контрольное упражнение
2.20	Контрольное упражнение: бег 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов	1	Контрольное упражнение

	ГТО).		
9	Туризм и спортивное ориентирование.	8	
9.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках туризма и спортивного ориентирования, полоса препятствий, вязка узлов.	1	
9.2	Определение расстояния на карте, условные знаки, вязка узлов.	1	
9.3	Определение сторон горизонта, определение азимута на карте, вязка узлов.	1	
9.4	Контрольное упражнение: вязка узлов. Виды костров.	1	Контрольное упражнение
9.5	Подготовка к туристскому походу. Укладка рюкзака, установка палатки (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
9.6	Ориентирование по заданному маршруту 8-10 КП.	1	
9.7	Турполоса (гать, паутина, маятник, параллельные веревки, бабочка, спуск-подъем)	1	
9.8	Ориентирование по выбору 8-10 КП.	1	
	Всего:	105	

**Календарно-тематический план**  
**Класс 6**

№	Название раздела, тема	Кол-во часов	Форма контроля
1	Основы знаний.	4	
1.1	Физкультура и спорт в Российской Федерации на современном этапе. Наши соотечественники – олимпийские чемпионы. Олимпийские чемпионы РК.(ЭКС)	1	
2	Легкая атлетика.	11	
2.1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование высокого старта, стартового разгону. Игра «Бег по кругу».	1	
2.2	Совершенствование высокого старта, стартового разгона. Ускорения 5 по 30 м. Игра «Тымон» (В салки) (ЭКС).	1	
2.3	Контрольное упражнение: бег 30 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
2.4	Медленный бег 8 мин. Совершенствование метания мяча на дальность с места	1	

	(подготовка к выполнению нормативов ГТО).		
2.5	Обучение метанию мяча на заданное расстояние с места. Прыжковые упражнения. Игра «Мяч водящему».	1	
2.6	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Круговая эстафета (дистанция 40 м.).	1	Контрольное упражнение
2.7	Бег 2 км. без учета времени (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование метания мяча на заданное расстояние. Игра «Сарон ворсом» (Игра в царя) (ЭКС).	1	
2.8	Бег с препятствиями. Обучение метанию мяча на дальность отскока от стены. Игра «Берд» (ЭКС).	1	
2.9	Контрольное упражнение: бег 2 км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование метания мяча на дальность отскока от стены.	1	Контрольное упражнение
2.10	Совершенствование челночному бегу 3 x 10 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Встречные эстафеты.	1	
2.11	Контрольное упражнение: челночный бег 3 x 10 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра «Снайпер».	1	Контрольное упражнение
3	Спортивные игры. Баскетбол.	12	
3.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. История баскетбола. Баскетбольные команды г. Сыктывкара (ЭКС). Основные правила игры.	1	
3.2	Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Игра «Ловишки с мячом».	1	
3.3	Обучение ловле и передаче двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Эстафеты с б/б мячом.	1	
3.4	Игра «Тымон» (В салки) (ЭКС). Совершенствование ловли и передачи двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Игра «Сарон ворсом» (Игра в царя) (ЭКС).	1	
3.5	Контрольное упражнение: ловля и передача	1	Контрольное

	двумя руками от груди и одной рукой от плеча в движении. Игра «Борьба за мяч»		упражнение
3.6	Обучение броску мяча в кольцо после ловли. Игра «Метко в цель».	1	
3.7	Совершенствование броска мяча в кольцо после ловли. Штрафные броски. Игра «Борьба за мяч».	1	
3.8	Контрольное упражнение: Штрафные броски. Игра «Снайпер».	1	Контрольное упражнение
3.9	Обучение ведению мяча с изменением направления. Игра «Ловишки с мячом»	1	
3.10	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Жесты судьи. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
3.11	Комбинация из освоенных элементов. Игра по правилам мини-баскетбола.	1	
3.12	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов	1	Контрольное упражнение
1	Основы знаний.		
1.2	Правильная и неправильная осанка. Упражнения для сохранения правильной осанки.	1	
4	Спортивные игры. Волейбол.	21	
4.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Основные правила игры в волейбол. Совершенствование стоек, перемещений, остановок,	1	
4.2	Совершенствование верхней и нижней передачи над собой на месте. Прыжки через скакалку. Игра «Пионербол» с волейбольной подачей.	1	
4.3	Обучение передач мяча после перемещения. Игра в волейбол у сетки.	1	
4.4	Совершенствование передачи мяча после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	1	
4.5	Контрольное упражнение: передача мяча после перемещения. Игра в волейбол по правилам.	1	Контрольное упражнение
4.6	Обучение передач мяча в движении. Эстафеты во встречных колонах с в/б мячом.	1	
4.7	Совершенствование передач мяча в движении. Круговая тренировка. Игра в волейбол по правилам.	1	
4.8	Совершенствование нижней прямой подачи,	1	

	приема подачи. Игра «Попади в круг».		
4.9	Совершенствование нижней прямой подачи в заданную зону, приема подачи. Игра в волейбол по правилам.	1	
4.10	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача в заданную зону.	1	Контрольное упражнение
4.11	Совершенствование прямого нападающего удара после набрасывания и передачи. Эстафеты с в/б мячом.	1	
4.12	Совершенствование прямого нападающего удара после передачи через сетку. Игра в волейбол по правилам.	1	
4.13	Совершенствование прямого нападающего удара в заданную зону.. Игра в волейбол по правилам.	1	
4.14	Контрольное упражнение: нападающий удар в заданную зону.	1	Контрольное упражнение
4.15	Обучение отбивания мяча кулаком. Жесты судьи. Игра в волейбол по правилам.	1	
4.16	Совершенствование отбивания мяча кулаком. Судейство и игра по правилам.	1	
4.18	Контрольное упражнение; отбивания мяча кулаком. Судейство и игра по правилам.	1	Контрольное упражнение
4.19	Комбинация из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар. Судейство и игра по правилам.	1	
4.20	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар. Судейство и игра по правилам.	1	
4.21	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов: подача, прием, передача, удар. Судейство и игра по правилам.	1	Контрольное упражнение
5	Плавание	2	
5.1	Великие пловцы мира. Участие пловцов РК в Олимпийских играх. (ЗКС).	1	
5.2	Влияние занятий плаванием на развитие выносливости и координационных способностей.	1	
1	Основы знаний.		
1.3	Влияние физических упражнений на основные системы организма.	1	
6	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	20	



6.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Прохождение дистанции 1км.	1	
6.2	Совершенствование прямого спуска с пологого склона в различных стойках. Эстафеты на пологом склоне.	1	
7	Гимнастика с основами акробатики.	9	
7.1	Техника безопасности на уроках гимнастики, перестроения, размыкания, смыкания, игра «Синдзёб» (Прячь глаза) (ЭКС).	1	
6.3	Прохождение дистанции 1.5км. Обучение одновременному бесшажному ходу.	1	
6.4	Обучение спуску с горы торможением упором. Игра «Объедь препятствие»	1	
7.2	Гимнастика. Обучение опорному прыжку. Контрольное упражнение: поднимание туловища (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.5	Прохождение дистанции 2км. Совершенствование одновременного бесшажного хода.	1	
6.6	Обучение поворотам упором. Совершенствование спуска с горы торможением упором. Игра «Метла»	1	
7.3	Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка. Контрольное упражнение: наклон вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.7	Контрольное упражнение: техника выполнения одновременного бесшажного хода. Прохождение дистанции 2км.	1	Контрольное упражнение
6.8	Совершенствование спуска с горы торможением и поворотом упором. Эстафеты на пологом склоне.	1	
7.4	Гимнастика. Контрольное упражнение: опорный прыжок. Игра «Пола-мачон» (В щит и мяч) (ЭКС).	1	Контрольное упражнение
6.9	Прохождение дистанции 2км. Обучение подъема в гору «елочкой».	1	
6.10	Контрольное упражнение: спуск с горы торможением и поворотом упором. Игра «Метла».	1	Контрольное упражнение
7.5	Гимнастика. Совершенствование кувырка	1	Контрольное

	вперед, назад, стойки на лопатках. Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук (подготовка к выполнению нормативов ГТО).		упражнение
6.11	Прохождение дистанции 2 км. Совершенствование подъема в гору «елочкой».	1	
6.12	Обучение спуску с горы с преодолением бугров и впадин. Игра «Подними кубик».	1	
7.6	Гимнастика. Обучение мальчики – Стойке на голове с согнутыми ногами, девочки – «мосту». Акробатическая комбинация из изученных элементов. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.13	Контрольное упражнение: техника выполнения подъема в гору «елочкой». Прохождение дистанции 2 км.	1	Контрольное упражнение
6.14	Совершенствование спуск с горы с преодолением бугров и впадин. Эстафеты на пологом склоне.	1	
7.7	Гимнастика. Контрольное упражнение: акробатическая комбинация из изученных элементов. Игра «Ема».(ЭКС)	1	Контрольное упражнение
6.15	Прохождение дистанции 2 км с используя технику изученных ходов. Эстафета 4 x 500м.	1	
6.16	Спуски с горы, объезжая препятствия. Игра «Метла».	1	
7.8	Гимнастика. Разучивание комбинации девочки – на бревне, мальчики – на гимнастической перекладине. Игра «Третий лишний»	1	
6.17	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 2 км на время (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
6.18	Подвижные игры на лыжах.	1	
7.9	Гимнастика. Контрольное упражнение: комбинации девочки – на бревне, мальчики – на гимнастической перекладине.		Контрольное упражнение
6.19	Прохождение дистанции 3,5 км., используя технику изученных ходов.	1	
6.20	Эстафеты на пологом склоне.	1	

1	Основы знаний.		
1.4	Личная гигиена. Рациональное питание. Режим труда и отдыха.	1	
8	Спортивные игры. Футбол.	8	
8.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Основные правила игры. Совершенствование стоек и перемещений. Игра «Мяч водящему»	1	
8.2	Обучение ведению мяча с изменением скорости передвижения. Игра в минифутбол.	1	
8.3	Совершенствование ведения мяча с изменением скорости передвижения. Совершенствование приема мяча. Игра в минифутбол.	1	
8.4	Обучение финтам с мячом. Игра в минифутбол.	1	
8.5	. Совершенствование финтов. Игра в минифутбол.	1	
8.6	Контрольное упражнение: финты с мячом.	1	Контрольное упражнение
8.7	Основные правила игры в минифутбол. Комбинация из изученных элементов.	1	
8.8	Контрольное упражнение: комбинация из изученных элементов. Игра в минифутбол по правилам	1	Контрольное упражнение
	Промежуточная аттестация (контрольные нормативы).	1	
2	Легкая атлетика.	9	
2.12	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Игра «Тэрыб кор» (ЭКС).	1	
2.13	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Игра «Бег по кругу»	1	
2.14	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивания. Игра «Вызов номеров».	1	Контрольное упражнение
2.15	Медленный бег 12 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжковые упражнения. Игра «Варыш»(ЭКС)	1	
2.16	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета с этапом 100 м.	1	
2.17	Совершенствование передачи эстафетной палочки, круговая эстафета с этапом 200 м.	1	

2.18	Контрольное упражнение: техника выполнения передачи эстафетной палочки. Бег с препятствиями.	1	Контрольное упражнение
2.19	Контрольное упражнение: бег 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра «Бег по кругу».	1	Контрольное упражнение
2.20	Контрольное упражнение: бег 2000 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнени
9	Туризм и спортивное ориентирование.	8	
9.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках туризма и спортивного ориентирования, полоса препятствий, вязка узлов.	1	
9.2	Работа с компасом, ориентирование карты по компасу, условные знаки, вязка узлов.	1	
9.3	Ориентирование карты по компасу. Вязка узлов.	1	
9.4	Контрольное упражнение: вязка узлов. Виды костров.	1	Контрольное упражнение
9.5	Подготовка к туристическому походу. Укладка рюкзака, установка палатки (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
9.6	Ориентирование по заданному маршруту 8-10 КП.	1	
9.7	Туристическая полоса (гать, паутина, маятник, параллельные веревки, бабочка, спуск-подъем)	1	
9.8	Ориентирование по выбору 8-10 КП.	1	
	Всего:	105	

### Календарно-тематический план

Класс 7

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы контроля
1	Основы знаний.	4	
1.1	Современное Олимпийское движение. МОК. Виды спорта популярные в Республике Коми. Выдающиеся спортсмены Республики Коми.	1	
2	Легкая атлетика.	11	
2.1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование высокого старта, стартового разгона. Игра «Вызов номеров».	1	
2.2	Совершенствование высокого старта, стартового разгона. Ускорения 5 по 40 м. Игра «Бег по кругу».	1	
2.3	Контрольное упражнение: бег 60 м. Обучение метанию мяча на дальность с 2 – 3 шагов разбега (подготовка к выполнению	1	Контрольное упражнение

	нормативов ГТО). Игра «Метко в цель».		
2.4	Медленный бег 10 мин. Прыжковые упражнения. Совершенствование метания мяча на дальность с 2 – 3 шагов разбега. Игра «Мяч водящему».	1	
2.5	Контрольное упражнение: бег 60 м метание мяча на дальность с 2 – 3 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Круговая эстафета (дистанция 200 м).	1	Контрольное упражнение
2.6	Медленный бег 12 мин. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	1	
2.7	Контрольное упражнение: бег 2 км. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Мяч водящему».	1	Контрольное упражнение
2.8	Бег с препятствиями. Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. Игра «Вызов номеров».	1	
2.9	Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения. Игра «Кто дальше».	1	
2.1 0	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м. Встречные эстафеты.	1	
2.1 1	Контрольное упражнение: челночный бег 3 x 10 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО) Игра «Тэрыб кор» (ЭКС).	1	Контрольное упражнение
3	Спортивные игры. Баскетбол.	14	
3.1	Инструктаж по технике безопасности. Жесты судьи. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов.	1	
3.2	Обучение передач мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Борьба за мяч».	1	
3.3	Совершенствование передач мяча в движении с пассивным сопротивлением защитника. Штрафные броски. Игра на одно кольцо.	1	
3.4	Контрольное упражнение: штрафные броски. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и скорости передвижения. Игра «Борьба за мяч».	1	Контрольное упражнение
3.5	Обучение ведению мяча с пассивным		

	сопротивлением защитника. Игра на одно кольцо.	1	
3.6	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра «Салки с мячом».	1	
3.7	Краткие правила игры в баскетбол. Обучение финтам с мячом. Игра по правилам.	1	
3.8	Совершенствование финтов с мячом. Игра «Борьба за мяч».	1	
3.9	Совершенствование финтов с мячом. Совершенствование броска после ловли. Игра на одно кольцо.	1	
3.10	Контрольное упражнение: финты с мячом. Игра по правилам мини-баскетбола	1	Контрольное упражнение
3.11	Обучение броску в кольцо в движении после двойного шага. Игра на одно кольцо.	1	
3.12	Совершенствование броска в кольцо в движении после двойного шага. Судейство и игра по правилам мини-баскетбола.	1	
3.13	Комбинация из освоенных элементов. Игра по правилам мини-баскетбола	1	
3.14	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов. Судейство и игра по правилам мини-баскетбола.	1	Контрольное упражнение
1	Основы знаний.		
1.2	Цели и задачи современного Олимпийского движения. Олимпийские Игры и их роль в современном обществе.	1	
4	Спортивные игры. Волейбол.	21	
4.1	Инструктаж по технике безопасности. История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Жесты судьи.	1	
4.2	Совершенствование стоек, перемещений, остановок, ускорений. Совершенствование верхней передачи над собой. Игра у сетки.	1	
4.3	Совершенствование верхней передачи над собой с перемещениями. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра у сетки.	1	
4.4	Контрольное упражнение: верхние передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи	1	Контрольное упражнение
4.5	Совершенствование нижней передачи над собой. Подача, прием подачи. Игра по	1	

	правилам.		
4.6	Совершенствование нижней передачи над собой. Подачи, приема подачи. Игра по правилам.	1	
4.7	Контрольное упражнение: нижняя передача над собой. Эстафеты во встречных колонах с в/б мячом.	1	Контрольное упражнение
4.8	Совершенствование передач из различных исходных положений. Игра по правилам.	1	
4.9	Совершенствование передач в тройках, стоя спиной к цели. Совершенствование подачи, приема подачи. Игра по правилам.	1	
4.1 0	Контрольное упражнение: нижняя прямая подача. Эстафеты во встречных колонах с в/б мячом.	1	Контрольное упражнение
4.1 1	Обучение скидкам. Совершенствование передач в движении. Игра по правилам.	1	
4.1 2	Совершенствование скидков. Комбинация из освоенных элементов: подача, прием подачи, передача, скидка. Игра по правилам.	1	
4.1 3	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: подача, прием подачи, передача, скидка. Игра по правилам.	1	
4.1 4	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов. Эстафеты во встречных колонах с в/б мячом.	1	Контрольное упражнение
4.1 5	Совершенствование прямого нападающего удара после набрасывания. Обучение приему удара. Игра по правилам.	1	
4.1 6	Обучение прямому нападающему удару после передачи. Совершенствование приема удара. Игра по правилам.	1	
4.1 7	Совершенствование прямого нападающего удара после передачи через сетку. Игра по правилам.	1	
4.1 8	Совершенствование прямого нападающего удара после передачи через сетку. Игра по правилам.	1	
4.1 9	Комбинация из освоенных элементов: подача, прием подачи, передача, прямой нападающий удар.. Игра по правилам.	1	
4.2 0	Совершенствование Комбинации из освоенных элементов: подача, прием подачи, передача, прямой нападающий удар. Игра по	1	



	правилам.		
4.2 1	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов. Судейство и игра по правилам.	1	Контрольное упражнение
1	Основы знаний		
1.3	Спортивное волонтерство. Функции и задачи. Волонтерство в Республике Коми (ЭКС).	1	
5	Лыжная подготовка.	20	
5.1	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря для классического и конькового ходов.	1	
5.2	Прохождение дистанции 2 км. Спуски с горы в различных стойках.	1	
6	Гимнастика.	9	
6.1	Инструктаж по технике безопасности. Разновидности гимнастики. Совершенствование опорного прыжка. Контрольное упражнение: поднимание туловища (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
5.3	Прохождение дистанции 2 км. Обучение одновременному одношажному ходу.	1	
5.4	Обучение преодолению бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Подними варежку».	1	
6.2	Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка. Контрольное упражнение: наклон вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
5.5	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км	1	
5.6	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы. Игра «Кто больше соберет».	1	
6.3	Гимнастика. Контрольное упражнение: опорный прыжок. Обучение мал. - стойке на голове, кувырку вперед в стойку на лопатках; дев.- повороту в упор стоя из положения мост, кувырку назад в полушпагат.	1	Контрольное упражнение
5.7	Прохождение дистанции 2 км. Контрольное упражнение: техника выполнения одновременного одношажного хода.	1	Контрольное упражнение

5.8	Эстафеты на пологом склоне.	1	
6.4	Гимнастика. Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование мал. -стойке на голове, кувырку вперед в стойку на лопатках; дев.- повороту в упор стоя из положения мост, кувырку назад в полушпагат.	1	Контрольное упражнение
5.9	Прохождение дистанции 2 км. Обучение подъему в гору скользящим шагом.	1	
5.1 0	Обучение повороту на месте махом. Игры на пологом склоне.	1	
6.5	Гимнастика. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Контрольное упражнение: прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
5.1 1	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование подъема в гору скользящим шагом.	1	
5.1 2	Совершенствование поворота на месте махом. Игра «Метла».	1	
6.6	Гимнастика. Совершенствование акробатической комбинации из освоенных элементов. Контрольное упражнение; прыжки через скакалку.	1	Контрольное упражнение
5.1 3	Прохождение дистанции 2 км. Контрольное упражнение: техника выполнения скользящего шага.	1	Контрольное упражнение
5.1 4	Эстафеты на пологом склоне.	1	
6.7	Гимнастика. Контрольное упражнение: акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1	Контрольное упражнение
5.1 5	Прохождение дистанции 4 км классическим ходом	1	
5.1 6	Контрольное упражнение: поворот на месте махом. Игра «Гонка с выбыванием».	1	Контрольное упражнение
6.8	Гимнастика. Разучивание мал.-комбинации на гимнастической перекладине, дев.- комбинация на бревне. Строевые упражнения.	1	
5.1	Контрольное упражнение: прохождение	1	Контрольное

7	дистанции 3 км.		упражнение
5.1 8	Спуски с горы в различных стойках.	1	
6.9	Гимнастика. Контрольное упражнение: мал.-комбинация на гимнастической перекладине, дев.-комбинация на бревне.	1	Контрольное упражнение
5.1 9	Прохождение дистанции 4 км, используя технику освоенных ходов.	1	
5.2 0	Подвижные игры на пологом склоне.	1	
1	Основы знаний.		
1.4	Виды спорта, лежащие в основе зимних О.И., популярных в Республике Коми (ЭКС) Особенности новых олимпийских видов.	1	
7	Спортивные игры. Футбол.	6	
7.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Основные правила игры. Совершенствование стоек и перемещений. Игра «Мяч водящему»	1	
7-2	Обучение удару по мячу серединой подъема. Игра в минифутбол.	1	
7.3	Совершенствование удара по мячу серединой подъема. Жонглирование мячом. Игра в минифутбол.	1	
7.4	Обучение остановке летящего мяча серединой подъема. Жонглирование мячом. Игра в минифутбол.	1	
7.5	Контрольное упражнение: удары по воротам на точность.	1	Контрольное упражнение
7.6	Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Судейство и игра по правилам.	1	
	Промежуточная аттестация (контрольные нормативы).	1	
8	Плавание.	2	
8.1	Техника основных способов плавания.	1	
8.2	Техника безопасности при проведении занятий плаванием. Личная и общественная гигиена.	1	
2	Легкая атлетика.	9	
2.1 2	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Игра «Тэрыб кор» (ЭКС).	1	
2.1	Совершенствование прыжка в высоту	1	

3	способом перешагивания. Игра «Вызов номеров».		
2.1 4	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивания. Игра «Варыш»(ЭКС).	1	Контрольное упражнение
2.1 5	Медленный бег 15 мин. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Прыжковые упражнения. Игра «Тэрыб кор»(ЭКС).	1	
2.1 6	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета с этапом 100 м.	1	
2.1 7	Совершенствование передачи эстафетной палочки, круговая эстафета с этапом 200 м.	1	
2.1 8	Контрольное упражнение: техника выполнения передачи эстафетной палочки. Бег с препятствиями	1	Контрольное упражнение
2.1 9	Контрольное упражнение: бег 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра «Бег по кругу».	1	Контрольное упражнение
2.2 0	Контрольное упражнение: бег 2000 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра «Бег по кругу».	1	Контрольное упражнение
9	Туризм и спортивное ориентирование.	8	
9.1	Инструктаж по технике безопасности. Полоса препятствий. Вязка узлов.	1	
9.2	Спортивные карты. Условные знаки. Работа с компасом: определение азимута на предмет. Вязка узлов.	1	
9.3	Определение азимута на карте, движение по азимуту. Вязка узлов.	1	
9.4	Контрольное упражнение: вязка узлов. Виды костров.	1	Контрольное упражнение
9.5	Подготовка к туристическому походу. Укладка рюкзака, установка палатки (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
9.6	Ориентирование по выбору 8-10 КП.	1	
9.7	Туристическая полоса (гать, паутина, маятник, параллельные веревки, бабочка, спуск-подъем)	1	
9.8	Ориентирование по выбору 8-10 КП.	1	
	Всего:	105	

**Календарно-тематический план**  
**Класс 8**

№	Наименование раздела, тем	Кол-во часов	Формы контроля
1	Основы знаний.	4	
1.1	Влияние возрастных особенностей на физическое развитие и физическую подготовленность.	1	
2	Легкая атлетика.	11	
2.1	Инструктаж по технике безопасности. Обучение низкому старту, стартовому разгону. Игра «Вызов номеров».	1	
2.2	Совершенствование низкого старта, стартового разгона. Ускорения 5 по 50 м. Игра «Бег по кругу».	1	
2.3	Контрольное упражнение: бег 60 м. Обучение метанию мяча на дальность с 3-6 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение

2.4	Медленный бег 12 мин. Прыжковые упражнения. Совершенствование метания мяча на дальность с 3-6 шагов разбега.	1	
2.5	Контрольное упражнение: метание мяча на дальность 3-6 шагов разбега (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Круговая эстафета (дистанция 200 м).	1	Контрольное упражнение
2.6	Бег 1500м. без учета времени. Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель».	1	
2.7	Контрольное упражнение: бег 1500 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование метания мяча в горизонтальную цель.	1	Контрольное упражнение
2.8	Бег с препятствиями. Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. Игра «Вызов номеров».	1	
2.9	Совершенствование метания мяча в вертикальную цель. Прыжковые упражнения. Игра «Кто дальше».	1	
2.10	Совершенствование челночного бега 3 x 10 м. Встречные эстафеты.	1	
2.11	Контрольное упражнение: челночный бег 3 x 10 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО)	1	Контрольное упражнение
3	Спортивные игры. Баскетбол.	14	
3.1	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, поворотов. Игра на одно кольцо.	1	
3.2	Обучение передач мяча при встречном движении. Штрафной бросок. Игра «Борьба за мяч».	1	
3.3	Совершенствование передач мяча при встречном движении. Штрафные броски. Игра на одно кольцо.	1	
3.4	Контрольное упражнение: штрафные броски. Обучение ведению мяча с изменением направления и обводке препятствий. Игра «стритбол».	1	Контрольное упражнение
3.5	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра баскетбол по правилам	1	
3.6	Совершенствование ведения мяча с		

	пассивным сопротивлением защитника. Игра «Салки с мячом».	1	
3.7	Жесты судьи. Обучение финтам с мячом. Игра по правилам.	1	
3.8	Совершенствование финтов с мячом. Игра по правилам.	1	
3.9	Совершенствование финтов с мячом. Совершенствование броска после ловли. Игра на одно кольцо.	1	
3.1 0	Контрольное упражнение: финты с мячом. Игра по правилам мини-баскетбола	1	Контрольное упражнение
3.1 1	Обучение броску в кольцо в движении после двойного шага. Игра на одно кольцо.	1	
3.1 2	Совершенствование броска в кольцо в движении после двойного шага. Судейство и игра по правилам мини-баскетбола.	1	
3.1 3	Комбинация из освоенных элементов. Игра по правилам мини-баскетбола	1	
3.1 4	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов. Судейство и игра по правилам мини-баскетбола.	1	Контрольное упражнение
1	Основы знаний.		
1.2	Роль опорно-двигательного аппарата в выполнении физических упражнений.	1	
4	Спортивные игры. Волейбол.	21	
4.1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование стоек, перемещений, остановок, ускорений. Основные правила игры в волейбол.	1	
4.2	Совершенствование верхней и нижней передач. Игра у сетки.	1	
4.3	Совершенствование верхней и нижней передач над собой с перемещениями. Совершенствование нижней прямой подачи. Игра у сетки.	1	
4.4	Контрольное упражнение: верхние и нижние передачи над собой. Совершенствование нижней прямой подачи.	1	Контрольное упражнение
4.5	Обучение верхней прямой подаче и приему подачи. Игра по правилам.	1	
4.6	Совершенствование верхней прямой подачи, приема подачи. Игра по правилам.	1	
	Передачи во встречных колоннах. Эстафеты с		Контрольное

4.7	в/б мячом.	1	упражнение
4.8	Совершенствование передач из различных исходных положений. Игра по правилам.	1	
4.9	Совершенствование передач в тройках, стоя спиной к цели. Совершенствование подачи, приема подачи. Игра по правилам.	1	
4.1 0	Контрольное упражнение: верхняя прямая подача. Игра по правилам.	1	Контрольное упражнение
4.1 1	Обучение скидкам. Совершенствование передач в движении. Игра по правилам.	1	
4.1 2	Совершенствование скидков. Жесты судьи. Игра по правилам.	1	
4.1 3	Обучение прямому нападающему удару после передачи, приему удара. Игра по правилам.	1	
4.1 4	Совершенствование прямого нападающего удара, приема удара.. Игра по правилам.	1	Контрольное упражнение
4.1 5	Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Игра по правилам.	1	
4.1 6	Совершенствование прямого нападающего удара через сетку. Игра по правилам.	1	
4.1 7	Контрольное упражнение: прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1	
4.1 8	Обучение отбиванию мяча кулаком через сетку. Игра по правилам.	1	
4.1 9	Комбинация из освоенных элементов: подача, прием подачи, передача, прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1	
4.2 0	Совершенствование комбинации из освоенных элементов: подача, прием подачи, передача, прямой нападающий удар. Игра по правилам.	1	
4.2 1	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов. Судейство и игра по правилам.	1	Контрольное упражнение
1	Основы знаний		
1.3	Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения.		
5	Лыжная подготовка.	20	
5.1	Инструктаж по технике безопасности. Подбор инвентаря и одежды для занятий по лыжной подготовке.	1	



5.2	Прохождение дистанции 2 км. Спуски с горы в различных стойках.	1	
6	Гимнастика.	9	
6.1	Инструктаж по технике безопасности. Совершенствование опорного прыжка. Контрольное упражнение: поднимание туловища (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
5.3	Прохождение дистанции 3 км. Обучение одновременному одношажному ходу.	1	
5.4	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	
6.2	Гимнастика. Совершенствование опорного прыжка. Контрольное упражнение: наклон вперед (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
5.5	Совершенствование одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км	1	
5.6	Совершенствование преодоления бугров и впадин при спуске с горы.	1	
6.3	Гимнастика. Контрольное упражнение: опорный прыжок. Обучение мал. - стойке на голове, кувырку назад в упор стоя ноги врозь; дев.- повороту в упор стоя на одном колене из положения мост.	1	Контрольное упражнение
5.7	Прохождение дистанции 3 км. Контрольное упражнение: техника выполнения одновременного одношажного хода.	1	Контрольное упражнение
5.8	Эстафеты на пологом склоне.	1	
6.4	Гимнастика. Контрольное упражнение: сгибание и разгибание рук (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Совершенствование мал.- стойки на голове, кувырка назад в упор стоя ноги врозь; дев.- поворота в упор стоя на одном колене из положения мост.	1	Контрольное упражнение
5.9	Прохождение дистанции 3 км. Обучение одновременному двухшажному коньковому ходу.	1	
5.1 0	Обучение повороту и торможению «плугом».	1	
6.5	Гимнастика. Акробатическая комбинация из освоенных элементов. Контрольное	1	Контрольное упражнение

	упражнение: прыжок в длину с места (подготовка к выполнению нормативов ГТО).		
5.1 1	Прохождение дистанции 3 км. Совершенствование одновременного двухшажного конькового хода.	1	
5.1 2	Совершенствование поворота и торможения «плугом».	1	
6.6	Гимнастика. Совершенствование акробатической комбинации из освоенных элементов. Контрольное упражнение; прыжки через скакалку.	1	Контрольное упражнение
5.1 3	Прохождение дистанции 2 км. Контрольное упражнение: техника выполнения одновременного двухшажного конькового хода.	1	Контрольное упражнение
5.1 4	Эстафеты на пологом склоне.	1	
6.7	Гимнастика. Контрольное упражнение: акробатическая комбинация из освоенных элементов.	1	Контрольное упражнение
5.1 5	Прохождение дистанции 4 км коньковым ходом	1	
5.1 6	Контрольное упражнение: поворот и торможение «плугом». Игра «Гонка с выбыванием».	1	Контрольное упражнение
6.8	Гимнастика. Разучивание мал.- комбинации на гимнастической перекладине, дев.- комбинация на бревне. Строевые упражнения.	1	
5.1 7	Контрольное упражнение: прохождение дистанции 3 км.	1	Контрольное упражнение
5.1 8	Спуски с горы в различных стойках.	1	
6.9	Гимнастика. Контрольное упражнение: мал.- комбинация на гимнастической перекладине, дев.-комбинация на бревне.	1	Контрольное упражнение
5.1 9	Прохождение дистанции 4 км, используя технику освоенных ходов.	1	
5.2 0	Эстафеты на пологом склоне.	1	
1	Основы знаний.		
1.4	Психические процессы в обучении двигательным действиям.	1	

7	Спортивные игры. Футбол.	9	
7.1	Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Основные правила игры. Совершенствование стоек и перемещений. Игра «Мяч водящему»	1	
7-2	Обучение удару по катящемуся мячу внешней частью подъема. Игра в мини-футбол.	1	
7.3	Совершенствование удара по катящемуся мячу внешней частью подъема. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.	1	
7.4	Обучение удару серединой лба на месте. Жонглирование мячом. Игра в мини-футбол.	1	
7.5	Контрольное упражнение: удары по воротам на точность. Игра в мини-футбол.	1	Контрольное упражнение
7.6	Обучение ведению мяча с пассивным сопротивлением защитника. Судейство и игра по правилам.	1	
7.7	Совершенствование ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника. Судейство и игра по правилам.		
7.8	Комбинация из освоенных элементов. Судейство и игра по правилам.		
7.9	Контрольное упражнение: комбинация из освоенных элементов. Судейство и игра по правилам.		Контрольное упражнение
	Промежуточная аттестация (контрольные нормативы).	1	
8	Плавание.	2	
8.1	История плавания. Великие спортсмены России и Республики Коми.	1	
8.2	Основные правила проведения соревнований. Дистанции и уровни.	1	
2	Легкая атлетика.	9	
2.1 2	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Полоса препятствий.	1	
2.1 3	Совершенствование прыжка в высоту способом перешагивания. Метание набивного мяча из различных исходных положений.	1	
2.1 4	Контрольное упражнение: прыжок в высоту способом перешагивания.	1	Контрольное упражнение
2.1	Медленный бег 15 мин. (подготовка к	1	

5	выполнению нормативов ГТО). Прыжковые упражнения.		
2.1 6	Совершенствование передачи эстафетной палочки. Круговая эстафета с этапом 100 м.	1	
2.1 7	Совершенствование передачи эстафетной палочки, круговая эстафета с этапом 200 м.	1	
2.1 8	Контрольное упражнение: техника выполнения передачи эстафетной палочки. Бег с препятствиями.	1	Контрольное упражнение
2.1 9	Контрольное упражнение: бег 60 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО). Игра «Бег по кругу».	1	Контрольное упражнение
2.2 0	Контрольное упражнение: бег 2000 м. (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	Контрольное упражнение
9	Туризм и спортивное ориентирование.	8	
9.1	Инструктаж по технике безопасности. Полоса препятствий. Вязка узлов.	1	
9.2	Спортивные карты. Условные знаки. Работа с компасом: определение азимута на предмет. Вязка узлов.	1	
9.3	Определение азимута на карте, движение по азимуту. Вязка узлов.	1	
9.4	Контрольное упражнение: вязка узлов. Виды костров.	1	Контрольное упражнение
9.5	Подготовка к туристическому походу. Укладка рюкзака, установка палатки (подготовка к выполнению нормативов ГТО).	1	
9.6	Ориентирование по выбору 8-10 КП.	1	
9.7	Туристическая полоса (гать, паутина, маятник, параллельные веревки, бабочка, спуск-подъем)	1	
9.8	Ориентирование по выбору 8-10 КП.	1	
	Всего:	108	